JADŁOSPIS NA 2026-11-15 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
495 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 969,97 mg, Potas 685,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
786 kcal	Białko ogółem 45,68 g, Sód 510,57 mg, Potas 1736 mg, Cukry proste 20,8 g, Tłuszcz 13,58 g, Węglowodany ogółem 124,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 15,49 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
561 kcal	Białko ogółem 34,54 g, Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 61,84 g, Sód 928,75 mg, Potas 478,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, Cukry proste 5,42 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2126 kcal, Białko ogółem 112,02 g, Tłuszcz 56,64 g, Węglowodany ogółem 298,85 g, Sód 2479,79 mg, Potas 3368,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,06 g, Cukry proste 73,32 g, Błonnik pokarmowy 28,36 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
535 kcal	Białko ogółem 20,25 g, Tłuszcz 18,33 g, Węglowodany ogółem 78,14 g, Sód 1028,63 mg, Potas 1032,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,96 g, Cukry proste 9,17 g, Błonnik pokarmowy 12,46 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
773 kcal	Białko ogółem 45,54 g, Sód 517,52 mg, Potas 1917,9 mg, Cukry proste 16,02 g, Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 121,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,78 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; SOK POMIDOROWY 330 ML ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
640 kcal	Białko ogółem 35,76 g, Tłuszcz 21,35 g, Węglowodany ogółem 83,7 g, Sód 1630,91 mg, Potas 1485,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,02 g, Cukry proste 14,29 g, Błonnik pokarmowy 14,27 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Suma posiłków: 2140 kcal, Białko ogółem 107,6 g, Tłuszcz 57,48 g, Węglowodany ogółem 318,48 g, Sód 3177,06 mg, Potas 4636,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,01 g, Cukry proste 71,73 g, Błonnik pokarmowy 47,17 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
474 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 64,83 g, Sód 823,09 mg, Potas 602,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
786 kcal	Białko ogółem 45,68 g, Sód 510,57 mg, Potas 1736 mg, Cukry proste 20,8 g, Tłuszcz 13,58 g, Węglowodany ogółem 124,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 15,49 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
538 kcal	Białko ogółem 30,83 g, Tłuszcz 19,78 g, Węglowodany ogółem 61,65 g, Sód 797,81 mg, Potas 431,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g, Cukry proste 5,42 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 1990 kcal, Białko ogółem 99,67 g, Tłuszcz 52,71 g, Węglowodany ogółem 286,15 g, Sód 2131,47 mg, Potas 2970,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,16 g, Cukry proste 64,93 g, Błonnik pokarmowy 27,86 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
495 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 969,97 mg, Potas 685,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
752 kcal	Cukry proste 14,57 g, Białko ogółem 43,2 g, Tłuszcz 15,64 g, Węglowodany ogółem 113,22 g, Sód 243,56 mg, Potas 1631,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,29 g, Błonnik pokarmowy 14,36 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
561 kcal	Białko ogółem 34,54 g, Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 61,84 g, Sód 928,75 mg, Potas 478,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, Cukry proste 5,42 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2000 kcal, Białko ogółem 103,99 g, Tłuszcz 56,45 g, Węglowodany ogółem 275,6 g, Sód 2142,28 mg, Potas 2995,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,65 g, Cukry proste 58,84 g, Błonnik pokarmowy 26,78 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Potas 476,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Potas 161,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
648 kcal	Cukry proste 16,79 g, Białko ogółem 17,62 g, Tłuszcz 11,3 g, Węglowodany ogółem 122,69 g, Sód 131,76 mg, Potas 1292,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g, Błonnik pokarmowy 15,24 g
Kolacja	SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
700 kcal	Cukry proste 4,57 g, Białko ogółem 22,61 g, Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 108,99 g, Sód 668,1 mg, Potas 688,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,88 g, Błonnik pokarmowy 7,84 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2177 kcal, Białko ogółem 59,59 g, Tłuszcz 48,59 g, Węglowodany ogółem 386 g, Sód 1496,7 mg, Potas 2819,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,57 g, Cukry proste 60,31 g, Błonnik pokarmowy 31,12 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I RYŻU 150 G (G) /Alergeny: 6,8,9,11/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
620 kcal	Białko ogółem 19,6 g, Tłuszcz 9,4 g, Węglowodany ogółem 115,95 g, Sód 491,09 mg, Potas 547,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, Błonnik pokarmowy 4,64 g, Cukry proste 30,6 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
744 kcal	Białko ogółem 44,54 g, Sód 499,81 mg, Potas 1675,24 mg, Cukry proste 20,06 g, Tłuszcz 12,19 g, Węglowodany ogółem 117,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 14,84 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
525 kcal	Białko ogółem 41,12 g, Tłuszcz 28,8 g, Węglowodany ogółem 26,14 g, Sód 151,14 mg, Potas 674,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 g, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Cukry proste 5,79 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2081 kcal, Białko ogółem 111,31 g, Tłuszcz 52,49 g, Węglowodany ogółem 295,26 g, Sód 1142,04 mg, Potas 3097,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,05 g, Błonnik pokarmowy 24,04 g, Cukry proste 88,7 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
415 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 43,07 g, Sód 226,5 mg, Potas 730,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g, Cukry proste 25,22 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,29 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Potas 1023,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,61 mg, Potas 1110,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Cukry proste 34,32 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 1987 kcal, Białko ogółem 102,9 g, Tłuszcz 70,4 g, Węglowodany ogółem 236,76 g, Sód 856,54 mg, Potas 3634,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,26 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 152,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
459 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 60,83 g, Sód 834,57 mg, Potas 478,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 4,79 g, Błonnik pokarmowy 5,38 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
902 kcal	Białko ogółem 47,03 g, Sód 498,57 mg, Potas 1736 mg, Cukry proste 23,67 g, Tłuszcz 19,45 g, Węglowodany ogółem 141,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, Błonnik pokarmowy 16,91 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
531 kcal	Białko ogółem 31,49 g, Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 59,37 g, Sód 810,71 mg, Potas 451,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,75 g, Cukry proste 5,09 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2084 kcal, Białko ogółem 101,99 g, Tłuszcz 58,73 g, Węglowodany ogółem 297,37 g, Sód 2143,85 mg, Potas 2866,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,03 g, Cukry proste 65,8 g, Błonnik pokarmowy 29,97 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Potas 513,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 g, Błonnik pokarmowy 4,72 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
814 kcal	Cukry proste 20,3 g, Białko ogółem 44,53 g, Tłuszcz 17,05 g, Węglowodany ogółem 124,51 g, Sód 254,31 mg, Potas 1694,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, Błonnik pokarmowy 15,05 g

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
557 kcal	Białko ogółem 34,22 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 927,85 mg, Potas 448,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2083 kcal, Białko ogółem 104,45 g, Tłuszcz 57,7 g, Węglowodany ogółem 292,99 g, Sód 2146,62 mg, Potas 2855,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,55 g, Cukry proste 71,06 g, Błonnik pokarmowy 26,47 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
511 kcal	Białko ogółem 24,58 g, Tłuszcz 20,39 g, Węglowodany ogółem 59,94 g, Sód 915,77 mg, Potas 803,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, Cukry proste 10,29 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	JABŁKO 200 G
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Potas 195,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
690 kcal	Białko ogółem 50,11 g, Sód 402,1 mg, Potas 2216,3 mg, Cukry proste 9,54 g, Tłuszcz 13,25 g, Węglowodany ogółem 103,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, Błonnik pokarmowy 22,48 g
Podwieczorek	CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
562 kcal	Białko ogółem 34,69 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 63,79 g, Sód 927,61 mg, Potas 541,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, Cukry proste 4,38 g, Błonnik pokarmowy 8 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Potas 858 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g

Suma posiłków: 2106 kcal, Białko ogółem 116,7 g, Tłuszcz 62,4 g, Węglowodany ogółem 293,02 g, Sód 2885,3 mg, Potas 4615,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,07 g, Cukry proste 50,3 g, Błonnik pokarmowy 45,21 g,

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE