JADŁOSPIS NA 2026-11-16 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
801 kcal	Cukry proste 28,5 g, Białko ogółem 38,68 g, Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 113,71 g, Sód 575,65 mg, Potas 1101,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 6,57 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
615 kcal	Białko ogółem 45,42 g, Sód 664,25 mg, Potas 2743,81 mg, Tłuszcz 5,55 g, Węglowodany ogółem 102,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,29 g, Błonnik pokarmowy 13,41 g, Cukry proste 21,49 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
463 kcal	Białko ogółem 24,39 g, Tłuszcz 15,94 g, Sód 434,17 mg, Potas 356,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,69 g, Węglowodany ogółem 57,82 g, Cukry proste 1,78 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2239 kcal, Cukry proste 83,72 g, Białko ogółem 133,84 g, Tłuszcz 55,42 g, Węglowodany ogółem 313,26 g, Sód 1839,07 mg, Potas 4770,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, Błonnik pokarmowy 25,12 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
829 kcal	Cukry proste 19,27 g, Białko ogółem 41,63 g, Tłuszcz 25,18 g, Węglowodany ogółem 115,78 g, Sód 1119,92 mg, Potas 1290,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Błonnik pokarmowy 14,35 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
676 kcal	Białko ogółem 46,74 g, Sód 622,49 mg, Potas 2863,13 mg, Tłuszcz 7,09 g, Węglowodany ogółem 113,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, Błonnik pokarmowy 15,14 g, Cukry proste 31,38 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
514 kcal	Białko ogółem 27,38 g, Tłuszcz 16,92 g, Sód 1122,47 mg, Potas 621,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Węglowodany ogółem 68,66 g, Błonnik pokarmowy 11,16 g, Cukry proste 2,07 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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

Suma posiłków: 2231 kcal, Cukry proste 62,62 g, Białko ogółem 138,7 g, Tłuszcz 56,69 g, Węglowodany ogółem 310,72 g, Sód 3529,38 mg, Potas 5195,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, Błonnik pokarmowy 40,65 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
800 kcal	Cukry proste 28,36 g, Białko ogółem 38,63 g, Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 113,52 g, Sód 575,27 mg, Potas 1088,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,52 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
602 kcal	Białko ogółem 46,16 g, Sód 619,57 mg, Potas 2667,49 mg, Tłuszcz 6,51 g, Węglowodany ogółem 95,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 12,22 g, Cukry proste 17,22 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
463 kcal	Białko ogółem 24,39 g, Tłuszcz 15,94 g, Sód 434,17 mg, Potas 356,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,69 g, Węglowodany ogółem 57,82 g, Cukry proste 1,78 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2133 kcal, Cukry proste 71,06 g, Białko ogółem 128,98 g, Tłuszcz 54,12 g, Węglowodany ogółem 293,75 g, Sód 1723,51 mg, Potas 4412,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,08 g, Błonnik pokarmowy 23,43 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 19 g, Białko ogółem 38,43 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 100,46 g, Sód 574,9 mg, Potas 1015,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
599 kcal	Białko ogółem 44,37 g, Tłuszcz 9,35 g, Węglowodany ogółem 92,96 g, Sód 673,51 mg, Potas 3123,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g, Błonnik pokarmowy 14,94 g, Cukry proste 16,35 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
463 kcal	Białko ogółem 24,39 g, Tłuszcz 15,94 g, Sód 434,17 mg, Potas 356,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,69 g, Węglowodany ogółem 57,82 g, Cukry proste 1,78 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2021 kcal, Cukry proste 47,03 g, Białko ogółem 130,14 g, Tłuszcz 55,27 g, Węglowodany ogółem 264,14 g, Sód 2347,08 mg, Potas 4915,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,36 g, Błonnik pokarmowy 25,75 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

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
489 kcal	Białko ogółem 18,44 g, Tłuszcz 15,04 g, Sód 425,21 mg, Potas 564,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,01 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
382 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Tłuszcz 3,99 g, Węglowodany ogółem 76,41 g, Sód 3 mg, Potas 132 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 27,96 g
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
539 kcal	Białko ogółem 13,5 g, Tłuszcz 11,36 g, Węglowodany ogółem 100,56 g, Sód 147,69 mg, Potas 1430,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,22 g, Błonnik pokarmowy 15,89 g, Cukry proste 18,58 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; ROSZPONKA 15 G ; CHLEB PSZENNO -ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
428 kcal	Białko ogółem 17,91 g, Tłuszcz 14,94 g, Sód 419,17 mg, Potas 286,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,69 g, Węglowodany ogółem 57,82 g, Cukry proste 1,78 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Potas 1372,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2087 kcal, Białko ogółem 63,81 g, Tłuszcz 50,92 g, Sód 1187,75 mg, Potas 3784,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,99 g, Cukry proste 72,89 g, Węglowodany ogółem 357,86 g, Błonnik pokarmowy 39,78 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
732 kcal	Białko ogółem 32,43 g, Tłuszcz 13,73 g, Węglowodany ogółem 119,44 g, Sód 90,73 mg, Potas 638,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 42,09 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
601 kcal	Białko ogółem 44,88 g, Sód 607,13 mg, Potas 2712,26 mg, Tłuszcz 5,44 g, Węglowodany ogółem 97,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,51 g, Błonnik pokarmowy 11,85 g, Cukry proste 23,7 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MIÓD 25 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
511 kcal	Cukry proste 20,71 g, Białko ogółem 32,19 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 45,51 g, Sód 105,58 mg, Potas 675,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2024 kcal, Białko ogółem 122,4 g, Tłuszcz 47,72 g, Węglowodany ogółem 281,3 g, Sód 992,44 mg, Potas 4627 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,24 g, Błonnik pokarmowy 20,06 g, Cukry proste 99,1 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Potas 840,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
186 kcal	Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 5,86 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 86,5 mg, Potas 269,7 mg, Błonnik pokarmowy 0,74 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 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

Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
601 kcal	Białko ogółem 33,35 g, Tłuszcz 18,81 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Sód 175,89 mg, Potas 1071,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Cukry proste 54,68 g
Podwieczorek	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,53 mg, Potas 1109,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 2223 kcal, Białko ogółem 106,73 g, Tłuszcz 84,88 g, Węglowodany ogółem 260,69 g, Sód 910,52 mg, Potas 3790,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,15 g, Cukry proste 157,64 g, Błonnik pokarmowy 9,53 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
820 kcal	Cukry proste 26,27 g, Białko ogółem 39,65 g, Tłuszcz 24,31 g, Węglowodany ogółem 114,48 g, Sód 931,99 mg, Potas 1012,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 8,53 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; PIECZEŃ RZYMSKA 120 G /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
756 kcal	Cukry proste 22,96 g, Białko ogółem 31,69 g, Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 118,62 g, Sód 715,9 mg, Potas 2548,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,56 g, Błonnik pokarmowy 14,57 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
461 kcal	Białko ogółem 25,45 g, Tłuszcz 16,07 g, Sód 939,17 mg, Potas 445,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Węglowodany ogółem 56,33 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Cukry proste 1,45 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2305 kcal, Cukry proste 74,38 g, Białko ogółem 116,59 g, Tłuszcz 70,13 g, Węglowodany ogółem 316,13 g, Sód 2681,56 mg, Potas 4307,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,93 g, Błonnik pokarmowy 28,5 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
822 kcal	Cukry proste 26,48 g, Białko ogółem 44,51 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 110,76 g, Sód 584,89 mg, Potas 969,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 5,71 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 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

Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
602 kcal	Białko ogółem 46,16 g, Sód 619,57 mg, Potas 2667,49 mg, Tłuszcz 6,51 g, Węglowodany ogółem 95,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 12,22 g, Cukry proste 17,22 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
575 kcal	Białko ogółem 30,65 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 450,92 mg, Potas 438,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Węglowodany ogółem 77,16 g, Cukry proste 20,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2267 kcal, Cukry proste 87,68 g, Białko ogółem 141,12 g, Tłuszcz 55,93 g, Węglowodany ogółem 310,33 g, Sód 1749,88 mg, Potas 4374,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,87 g, Błonnik pokarmowy 22,32 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
525 kcal	Białko ogółem 33,39 g, Tłuszcz 21,44 g, Sód 522,36 mg, Potas 707,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,17 g, Węglowodany ogółem 52,56 g, Cukry proste 5,33 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
647 kcal	Cukry proste 18,09 g, Białko ogółem 46,57 g, Tłuszcz 10,65 g, Węglowodany ogółem 98,66 g, Sód 639,16 mg, Potas 3063,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, Błonnik pokarmowy 14,12 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
572 kcal	Białko ogółem 30,81 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 1056,07 mg, Potas 535,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Węglowodany ogółem 76,67 g, Błonnik pokarmowy 10,89 g, Cukry proste 0,92 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Potas 238,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g

Suma posiłków: 2117 kcal, Białko ogółem 137,96 g, Tłuszcz 63,72 g, Sód 2885,46 mg, Potas 5041,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,82 g, Węglowodany ogółem 262,15 g, Cukry proste 48,66 g, Błonnik pokarmowy 35,74 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