JADŁOSPIS NA 2026-11-17 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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 27,87 g, Białko ogółem 28,01 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 104,37 g, Sód 912,67 mg, Potas 1076,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
708 kcal	Cukry proste 30,56 g, Białko ogółem 42,54 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 123,37 g, Sód 924,6 mg, Potas 3104,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 17,67 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
521 kcal	Białko ogółem 21,56 g, Tłuszcz 16,98 g, Węglowodany ogółem 72,51 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Cukry proste 11,78 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2273 kcal, Cukry proste 88,42 g, Białko ogółem 119,47 g, Tłuszcz 62,14 g, Węglowodany ogółem 323,01 g, Sód 2935,58 mg, Potas 5173,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,82 g, Błonnik pokarmowy 31,97 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; POMIDOR 70 G ; RZODKIEWKI 70 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
758 kcal	Cukry proste 20,08 g, Białko ogółem 30,59 g, Tłuszcz 26,62 g, Węglowodany ogółem 105,93 g, Sód 1113,09 mg, Potas 1332,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 14,3 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
708 kcal	Cukry proste 30,56 g, Białko ogółem 42,54 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 123,37 g, Sód 924,6 mg, Potas 3104,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 17,67 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SOK POMIDOROWY 330 ML ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
600 kcal	Białko ogółem 22,78 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 94,37 g, Sód 1585,67 mg, Potas 1333,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,31 g, Błonnik pokarmowy 16,74 g, Cukry proste 20,65 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 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: 2273 kcal, Cukry proste 83,2 g, Białko ogółem 116,82 g, Tłuszcz 60,88 g, Węglowodany ogółem 337,13 g, Sód 3743,66 mg, Potas 6136,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,12 g, Błonnik pokarmowy 48,71 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
746 kcal	Cukry proste 27,73 g, Białko ogółem 27,96 g, Tłuszcz 25,65 g, Węglowodany ogółem 104,18 g, Sód 912,29 mg, Potas 1063,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,79 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
708 kcal	Cukry proste 30,55 g, Białko ogółem 42,5 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 123,3 g, Sód 923,95 mg, Potas 3098,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 17,65 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
498 kcal	Białko ogółem 17,85 g, Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 72,32 g, Sód 752,57 mg, Potas 280,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Cukry proste 11,78 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2159 kcal, Cukry proste 81,97 g, Białko ogółem 109,22 g, Tłuszcz 58,34 g, Węglowodany ogółem 313,26 g, Sód 2709,11 mg, Potas 4807,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,69 g, Błonnik pokarmowy 31,9 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; 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/
708 kcal	Cukry proste 19,14 g, Białko ogółem 27,91 g, Tłuszcz 25,63 g, Węglowodany ogółem 94,67 g, Sód 912,42 mg, Potas 1046,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
654 kcal	Cukry proste 24,16 g, Białko ogółem 39,86 g, Tłuszcz 9,75 g, Węglowodany ogółem 109,89 g, Sód 656,11 mg, Potas 2997,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, Błonnik pokarmowy 16,53 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
498 kcal	Białko ogółem 17,85 g, Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 72,32 g, Sód 752,57 mg, Potas 280,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Cukry proste 11,78 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2067 kcal, Cukry proste 66,99 g, Białko ogółem 106,53 g, Tłuszcz 59,46 g, Węglowodany ogółem 290,34 g, Sód 2441,4 mg, Potas 4689,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,23 g, Błonnik pokarmowy 30,65 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	PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
485 kcal	Białko ogółem 14,57 g, Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 69,18 g, Sód 776,58 mg, Potas 559,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Cukry proste 12,3 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Potas 105,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
563 kcal	Cukry proste 32,22 g, Białko ogółem 12,79 g, Tłuszcz 14,78 g, Węglowodany ogółem 102,85 g, Sód 180,05 mg, Potas 2170,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g, Błonnik pokarmowy 16,25 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MUS OWOCOWO -ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
476 kcal	Białko ogółem 14,14 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 621,6 mg, Potas 233,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Cukry proste 11,78 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Potas 1436,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2105 kcal, Białko ogółem 54,59 g, Tłuszcz 57,55 g, Węglowodany ogółem 361,36 g, Sód 1765,46 mg, Potas 4505,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,29 g, Cukry proste 95,36 g, Błonnik pokarmowy 41,15 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
627 kcal	Białko ogółem 22,42 g, Tłuszcz 12,79 g, Węglowodany ogółem 107,38 g, Sód 433,88 mg, Potas 491,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,93 g, Błonnik pokarmowy 4,14 g, Cukry proste 42,66 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
649 kcal	Cukry proste 29,68 g, Białko ogółem 40,96 g, Tłuszcz 6,63 g, Węglowodany ogółem 114,39 g, Sód 912,35 mg, Potas 3026,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,08 g, Błonnik pokarmowy 16,87 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 31,79 g, Tłuszcz 19,24 g, Węglowodany ogółem 36,69 g, Sód 99,97 mg, Potas 650,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,51 g, Błonnik pokarmowy 4,61 g, Cukry proste 11,78 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 1928 kcal, Białko ogółem 116,08 g, Tłuszcz 46,55 g, Węglowodany ogółem 271,92 g, Sód 1566,5 mg, Potas 4533,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,21 g, Błonnik pokarmowy 25,62 g, Cukry proste 96,03 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Potas 853,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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	MARCHWIANKA 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)
596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Potas 983,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 mg, Potas 1110,6 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: 2018 kcal, Cukry proste 158,28 g, Białko ogółem 103,83 g, Tłuszcz 72,41 g, Węglowodany ogółem 240,45 g, Sód 935,37 mg, Potas 3717,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 9,82 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; RZODKIEWKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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/
734 kcal	Cukry proste 26,31 g, Białko ogółem 28,46 g, Tłuszcz 25,73 g, Węglowodany ogółem 101,08 g, Sód 924,66 mg, Potas 997,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 8,21 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZPECLE Z KURCZAKIEM Z SOSEM PIECZARK. 300 G /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; KIWI 100 G
934 kcal	Cukry proste 26,73 g, Białko ogółem 53,57 g, Tłuszcz 20,69 g, Węglowodany ogółem 135,59 g, Sód 426,69 mg, Potas 1735,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g, Błonnik pokarmowy 14,1 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 18,51 g, Tłuszcz 16,31 g, Węglowodany ogółem 70,04 g, Sód 765,47 mg, Potas 300,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 7,65 g, Cukry proste 11,45 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2366 kcal, Cukry proste 76,4 g, Białko ogółem 121,45 g, Tłuszcz 70,62 g, Węglowodany ogółem 320,17 g, Sód 2237,12 mg, Potas 3399,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,96 g, Błonnik pokarmowy 29,96 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Potas 960,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
708 kcal	Cukry proste 30,56 g, Białko ogółem 42,54 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 123,37 g, Sód 924,6 mg, Potas 3104,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 17,67 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/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
518 kcal	Białko ogółem 21,3 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 72,12 g, Sód 883,49 mg, Potas 326,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2170 kcal, Cukry proste 79,65 g, Białko ogółem 115,87 g, Tłuszcz 57,7 g, Węglowodany ogółem 310,31 g, Sód 3006,54 mg, Potas 4757,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,13 g, Błonnik pokarmowy 31,02 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z WĘDLINY 50 G /Alergeny: 6,8,9,11,3,10/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 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/
588 kcal	Białko ogółem 28,22 g, Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 52,55 g, Sód 797,36 mg, Potas 545,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,02 g, Cukry proste 5,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
600 kcal	Cukry proste 10,47 g, Białko ogółem 42,47 g, Tłuszcz 7,66 g, Węglowodany ogółem 97,6 g, Sód 650,61 mg, Potas 2945,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, Błonnik pokarmowy 14,77 g
Podwieczorek	KIWI 100 G
51 kcal	Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Potas 246,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; SOK POMIDOROWY 330 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
508 kcal	Białko ogółem 23,15 g, Tłuszcz 16,69 g, Węglowodany ogółem 72 g, Sód 1519,27 mg, Potas 1248,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,31 g, Błonnik pokarmowy 11,4 g, Cukry proste 9,42 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 1954 kcal, Białko ogółem 115,52 g, Tłuszcz 63,56 g, Węglowodany ogółem 247,43 g, Sód 3090,94 mg, Potas 5351,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Cukry proste 44,78 g, Błonnik pokarmowy 35,16 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