JADŁOSPIS NA 2026-11-18 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
684 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 93,46 g, Sód 1205,44 mg, Potas 1075,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 19,01 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
768 kcal	Białko ogółem 44,42 g, Sód 509,67 mg, Potas 2093,9 mg, Cukry proste 33,74 g, Tłuszcz 12,12 g, Węglowodany ogółem 128,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 17,44 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
502 kcal	Cukry proste 2,43 g, Białko ogółem 16,31 g, Tłuszcz 23,73 g, Węglowodany ogółem 58,06 g, Sód 1196,15 mg, Potas 393,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2228 kcal, Białko ogółem 123,78 g, Tłuszcz 63,23 g, Węglowodany ogółem 305,31 g, Sód 3081,76 mg, Potas 4107,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,19 g, Błonnik pokarmowy 27,89 g, Cukry proste 75,98 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
708 kcal	Białko ogółem 32,57 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 102,75 g, Sód 1222,12 mg, Potas 1184,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,13 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
748 kcal	Białko ogółem 44,42 g, Sód 509,62 mg, Potas 2093,8 mg, Cukry proste 28,75 g, Tłuszcz 12,12 g, Węglowodany ogółem 123,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 17,44 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
526 kcal	Cukry proste 5,07 g, Białko ogółem 16,71 g, Tłuszcz 22,1 g, Węglowodany ogółem 70,95 g, Sód 1179,93 mg, Potas 673,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, Błonnik pokarmowy 11,75 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: 2156 kcal, Białko ogółem 115,55 g, Tłuszcz 58,27 g, Węglowodany ogółem 313,1 g, Sód 3006,17 mg, Potas 4251,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,06 g, Błonnik pokarmowy 41,19 g, Cukry proste 65,55 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 ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
665 kcal	Białko ogółem 30,28 g, Tłuszcz 20,14 g, Węglowodany ogółem 93,24 g, Sód 1025,92 mg, Potas 989,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,84 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
768 kcal	Białko ogółem 44,42 g, Sód 509,67 mg, Potas 2093,9 mg, Cukry proste 33,74 g, Tłuszcz 12,12 g, Węglowodany ogółem 128,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 17,44 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
465 kcal	Cukry proste 2,24 g, Białko ogółem 13,7 g, Tłuszcz 20,91 g, Węglowodany ogółem 57,79 g, Sód 982,07 mg, Potas 337,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2072 kcal, Białko ogółem 110,25 g, Tłuszcz 56,17 g, Węglowodany ogółem 295,42 g, Sód 2612,16 mg, Potas 3720,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g, Błonnik pokarmowy 27,84 g, Cukry proste 67,42 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
684 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 93,46 g, Sód 1205,44 mg, Potas 1075,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 19,01 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
771 kcal	Cukry proste 27,47 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 14,04 g, Węglowodany ogółem 120,94 g, Sód 258,71 mg, Potas 2214,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,94 g, Błonnik pokarmowy 16,61 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
502 kcal	Cukry proste 2,43 g, Białko ogółem 16,31 g, Tłuszcz 23,73 g, Węglowodany ogółem 58,06 g, Sód 1196,15 mg, Potas 393,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, Błonnik pokarmowy 4,52 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: 2131 kcal, Białko ogółem 121,17 g, Tłuszcz 61,15 g, Węglowodany ogółem 288,06 g, Sód 2754,8 mg, Potas 3983,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,48 g, Błonnik pokarmowy 27,06 g, Cukry proste 61,51 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
406 kcal	Białko ogółem 13,97 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 711,7 mg, Potas 482,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

Drugie śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G)
253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Potas 55,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
677 kcal	Cukry proste 33,76 g, Białko ogółem 15,19 g, Tłuszcz 15,34 g, Węglowodany ogółem 128,83 g, Sód 125,21 mg, Potas 2132,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, Błonnik pokarmowy 19,25 g
Kolacja	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
428 kcal	Cukry proste 2,05 g, Białko ogółem 11,09 g, Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 57,52 g, Sód 767,99 mg, Potas 280,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G
236 kcal	Białko ogółem 5,48 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 45,06 g, Sód 106,11 mg, Potas 1238,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Cukry proste 8,21 g

Suma posiłków: 2000 kcal, Białko ogółem 49,98 g, Tłuszcz 53,08 g, Węglowodany ogółem 348,27 g, Sód 1714,05 mg, Potas 4189,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,24 g, Cukry proste 64,69 g, Błonnik pokarmowy 30 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
558 kcal	Białko ogółem 21,2 g, Tłuszcz 7,97 g, Węglowodany ogółem 100,58 g, Sód 542,14 mg, Potas 570,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Cukry proste 31,33 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
791 kcal	Cukry proste 32,46 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 14,04 g, Węglowodany ogółem 125,93 g, Sód 258,76 mg, Potas 2214,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,94 g, Błonnik pokarmowy 16,61 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
477 kcal	Cukry proste 11,42 g, Białko ogółem 32,34 g, Tłuszcz 22,62 g, Węglowodany ogółem 35,75 g, Sód 103,36 mg, Potas 852,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 2,4 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: 2000 kcal, Białko ogółem 124 g, Tłuszcz 47,63 g, Węglowodany ogółem 277,86 g, Sód 998,76 mg, Potas 3937,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,33 g, Błonnik pokarmowy 23,96 g, Cukry proste 87,81 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	ZIEMNIACZANA 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)
619 kcal	Cukry proste 51,98 g, Białko ogółem 32,42 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 82,45 g, Sód 145,56 mg, Potas 1043,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Błonnik pokarmowy 3,59 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

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: 2065 kcal, Białko ogółem 101,37 g, Tłuszcz 74,98 g, Węglowodany ogółem 247,17 g, Sód 856,59 mg, Potas 3653,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,96 g, Błonnik pokarmowy 7,19 g, Cukry proste 152,25 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
650 kcal	Białko ogółem 30,59 g, Tłuszcz 20,17 g, Węglowodany ogółem 89,24 g, Sód 1037,4 mg, Potas 864,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, Błonnik pokarmowy 5,91 g, Cukry proste 17,17 g
Drugie śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 90 G /Alergeny: 1,9,10,5,11,6/
259 kcal	Potas 615,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 2,62 g, Białko ogółem 16,43 g, Tłuszcz 5,66 g, Węglowodany ogółem 38,46 g, Sód 25,67 mg
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GOŁĄBEK W SOSIE POMIDOROWYM 250 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
737 kcal	Białko ogółem 25,07 g, Sód 761,97 mg, Potas 2701,16 mg, Cukry proste 27,07 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 130,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, Błonnik pokarmowy 15,46 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
472 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 14,76 g, Tłuszcz 21,26 g, Węglowodany ogółem 58,51 g, Sód 995,73 mg, Potas 468,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,88 g, Błonnik pokarmowy 5,97 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: 2208 kcal, Białko ogółem 93,3 g, Tłuszcz 66,12 g, Węglowodany ogółem 325,99 g, Sód 2915,27 mg, Potas 4948,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,58 g, Błonnik pokarmowy 34,43 g, Cukry proste 57,39 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
670 kcal	Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 1199,68 mg, Potas 872,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,99 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
805 kcal	Cukry proste 32,85 g, Białko ogółem 43,41 g, Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 132,18 g, Sód 247,99 mg, Potas 2128,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,91 g, Błonnik pokarmowy 16,98 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
548 kcal	Cukry proste 11,71 g, Białko ogółem 16,29 g, Tłuszcz 23,78 g, Węglowodany ogółem 68,41 g, Sód 1195,25 mg, Potas 563,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,7 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: 2197 kcal, Białko ogółem 115,3 g, Tłuszcz 62,24 g, Węglowodany ogółem 306,7 g, Sód 2737,42 mg, Potas 3864,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g, Błonnik pokarmowy 26,75 g, Cukry proste 74,15 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I MARCHEWKI 90 G /Alergeny: 1,9,10,5,11,6/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
670 kcal	Potas 1128,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g, Błonnik pokarmowy 13,37 g, Cukry proste 6,72 g, Białko ogółem 37,4 g, Tłuszcz 20,67 g, Węglowodany ogółem 89,15 g, Sód 936,64 mg
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /Alergeny: 1,7,9/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
666 kcal	Białko ogółem 43,67 g, Sód 480,73 mg, Potas 1852,09 mg, Cukry proste 14,64 g, Tłuszcz 11,39 g, Węglowodany ogółem 104,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,97 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Potas 170,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
583 kcal	Cukry proste 3,7 g, Białko ogółem 20,12 g, Tłuszcz 22,18 g, Węglowodany ogółem 78,85 g, Sód 1112,63 mg, Potas 557,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,05 g, Błonnik pokarmowy 11,46 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: 2134 kcal, Potas 4008,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,51 g, Błonnik pokarmowy 40,41 g, Cukry proste 45,94 g, Białko ogółem 123,58 g, Tłuszcz 57,42 g, Węglowodany ogółem 297,89 g, Sód 2625,4 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