JADŁOSPIS NA 2026-11-20 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
676 kcal	Cukry proste 17,56 g, Białko ogółem 31,09 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 1021,16 mg, Potas 869,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 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)
600 kcal	Białko ogółem 35,07 g, Tłuszcz 5,18 g, Węglowodany ogółem 108,4 g, Sód 468,73 mg, Potas 2438,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,67 g, Błonnik pokarmowy 13,45 g, Cukry proste 25,69 g
Podwieczorek	BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/
213 kcal	Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Potas 284,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Potas 559,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2159 kcal, Cukry proste 85,52 g, Białko ogółem 121,08 g, Tłuszcz 52,3 g, Węglowodany ogółem 311,14 g, Sód 2710,62 mg, Potas 4572,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,12 g, Błonnik pokarmowy 25,11 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
719 kcal	Cukry proste 17,85 g, Białko ogółem 33,38 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 101,6 g, Sód 1217,36 mg, Potas 1065,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,25 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
576 kcal	Białko ogółem 34,39 g, Tłuszcz 4,94 g, Węglowodany ogółem 103,27 g, Sód 492,38 mg, Potas 2234,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g, Cukry proste 21,84 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
596 kcal	Białko ogółem 29,14 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 635,75 mg, Potas 741,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 4,13 g, Węglowodany ogółem 85,47 g, Błonnik pokarmowy 13,99 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: 2135 kcal, Cukry proste 47,42 g, Białko ogółem 124,28 g, Tłuszcz 57,58 g, Węglowodany ogółem 294,46 g, Sód 3038,16 mg, Potas 4276,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,94 g, Błonnik pokarmowy 39,85 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
676 kcal	Cukry proste 17,56 g, Białko ogółem 31,09 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 1021,16 mg, Potas 869,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
596 kcal	Białko ogółem 34,39 g, Tłuszcz 4,94 g, Węglowodany ogółem 108,26 g, Sód 492,43 mg, Potas 2234,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g, Cukry proste 26,83 g
Kolacja	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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
527 kcal	Białko ogółem 24,94 g, Tłuszcz 16,06 g, Sód 440,3 mg, Potas 632,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 13,16 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Błonnik pokarmowy 5,65 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: 2043 kcal, Cukry proste 61,15 g, Białko ogółem 117,79 g, Tłuszcz 55,51 g, Węglowodany ogółem 277,76 g, Sód 2646,56 mg, Potas 3972,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,64 g, Błonnik pokarmowy 25,39 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
694 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 21,8 g, Węglowodany ogółem 92,12 g, Sód 1200,3 mg, Potas 942,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
594 kcal	Cukry proste 23,59 g, Białko ogółem 34,65 g, Tłuszcz 8,96 g, Węglowodany ogółem 100,08 g, Sód 478,56 mg, Potas 2879,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g, Błonnik pokarmowy 15,57 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
508 kcal	Białko ogółem 31,17 g, Tłuszcz 17,01 g, Sód 454,55 mg, Potas 616,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, Cukry proste 3,66 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 1992 kcal, Cukry proste 57,84 g, Białko ogółem 124,28 g, Tłuszcz 53,27 g, Węglowodany ogółem 265,24 g, Sód 2823,41 mg, Potas 4858,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,17 g, Błonnik pokarmowy 27,13 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	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
395 kcal	Białko ogółem 13,58 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 56,86 g, Sód 705,94 mg, Potas 279,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Cukry proste 1,95 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Potas 179,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
536 kcal	Cukry proste 19,27 g, Białko ogółem 12,86 g, Tłuszcz 12,68 g, Węglowodany ogółem 100,69 g, Sód 147,49 mg, Potas 1572,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,48 g, Błonnik pokarmowy 16,44 g
Kolacja	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 ; CYTRYNA 15 G
493 kcal	Białko ogółem 18,51 g, Tłuszcz 15,07 g, Sód 425,68 mg, Potas 575,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,3 g, Węglowodany ogółem 73,48 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Potas 1212,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 1931 kcal, Białko ogółem 57,11 g, Tłuszcz 50,81 g, Węglowodany ogółem 330,25 g, Sód 1384,07 mg, Potas 3819,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,44 g, Cukry proste 59,03 g, Błonnik pokarmowy 37,41 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
573 kcal	Białko ogółem 22,78 g, Tłuszcz 11,59 g, Węglowodany ogółem 95,77 g, Sód 540,55 mg, Potas 807,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g, Cukry proste 31,28 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
610 kcal	Cukry proste 29,72 g, Białko ogółem 33,97 g, Tłuszcz 8,72 g, Węglowodany ogółem 104,93 g, Sód 502,31 mg, Potas 2675,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,63 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; POWIDŁA 25 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
493 kcal	Cukry proste 11,71 g, Białko ogółem 41,29 g, Tłuszcz 19,48 g, Węglowodany ogółem 38,88 g, Sód 126,88 mg, Potas 932,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Błonnik pokarmowy 2,54 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: 1840 kcal, Białko ogółem 111,29 g, Tłuszcz 43,79 g, Węglowodany ogółem 258,28 g, Sód 1384,24 mg, Potas 5015,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,41 g, Błonnik pokarmowy 23,74 g, Cukry proste 88,41 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 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	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
600 kcal	Cukry proste 55,37 g, Białko ogółem 32,99 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 77,22 g, Sód 172,89 mg, Potas 1028,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 5,32 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

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
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: 2076 kcal, Cukry proste 158,25 g, Białko ogółem 104,28 g, Tłuszcz 77,42 g, Węglowodany ogółem 242,91 g, Sód 906,82 mg, Potas 3761,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, Błonnik pokarmowy 9,8 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
671 kcal	Cukry proste 17,38 g, Białko ogółem 31,74 g, Tłuszcz 21,7 g, Węglowodany ogółem 90,46 g, Sód 1038,02 mg, Potas 935,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,16 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA Z POMIDORAMI 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10,5,11,7/; RYBA SMAŻONA SAUTE 100 G (S) /Alergeny: 1,4,9/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
882 kcal	Potas 2781,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g, Błonnik pokarmowy 17 g, Cukry proste 29,11 g, Białko ogółem 40,88 g, Tłuszcz 27,68 g, Węglowodany ogółem 124,06 g, Sód 801,89 mg
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
520 kcal	Białko ogółem 25,6 g, Tłuszcz 16,18 g, Sód 453,2 mg, Potas 652,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, Cukry proste 12,83 g, Węglowodany ogółem 71,01 g, Błonnik pokarmowy 6,31 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: 2317 kcal, Cukry proste 62,92 g, Białko ogółem 125,59 g, Tłuszcz 78,5 g, Węglowodany ogółem 289,65 g, Sód 2985,78 mg, Potas 4605,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,35 g, Błonnik pokarmowy 30,42 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Potas 942,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Potas 135,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
596 kcal	Białko ogółem 34,39 g, Tłuszcz 4,94 g, Węglowodany ogółem 108,26 g, Sód 492,43 mg, Potas 2234,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g, Cukry proste 26,83 g
Kolacja	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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 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

549 kcal	Białko ogółem 30,82 g, Tłuszcz 16,93 g, Sód 449,92 mg, Potas 513,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 70,53 g, Błonnik pokarmowy 4,84 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: 2086 kcal, Cukry proste 59,33 g, Białko ogółem 127,91 g, Tłuszcz 56,78 g, Węglowodany ogółem 275,26 g, Sód 2841,62 mg, Potas 3946 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,19 g, Błonnik pokarmowy 24,49 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
485 kcal	Białko ogółem 27,77 g, Tłuszcz 16,01 g, Węglowodany ogółem 60,09 g, Sód 1030,97 mg, Potas 813,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, Cukry proste 13,5 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA Z POMIDORAMI 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10,5,11,7/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
660 kcal	Potas 2680,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g, Błonnik pokarmowy 15,07 g, Cukry proste 9,33 g, Białko ogółem 40,64 g, Tłuszcz 13,41 g, Węglowodany ogółem 99,75 g, Sód 819,94 mg
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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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
577 kcal	Białko ogółem 30,71 g, Tłuszcz 17,05 g, Sód 569,35 mg, Potas 656 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 2,8 g, Węglowodany ogółem 78,1 g, Błonnik pokarmowy 11,35 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: 2040 kcal, Białko ogółem 127,07 g, Tłuszcz 59,99 g, Węglowodany ogółem 259,73 g, Sód 3115,85 mg, Potas 4581,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,65 g, Cukry proste 43,39 g, Błonnik pokarmowy 35,62 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