JADŁOSPIS NA 2026-11-21 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
748 kcal	Białko ogółem 28,61 g, Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 92,04 g, Sód 1331,68 mg, Potas 840,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,79 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
796 kcal	Białko ogółem 42,26 g, Tłuszcz 12,23 g, Węglowodany ogółem 137,7 g, Sód 901,15 mg, Potas 3156,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,71 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, Cukry proste 39,31 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 SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,79 mg, Potas 544,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2299 kcal, Białko ogółem 112,73 g, Tłuszcz 68,82 g, Węglowodany ogółem 320,78 g, Sód 3329,62 mg, Potas 5354,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,69 g, Błonnik pokarmowy 27,24 g, Cukry proste 83,36 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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/
827 kcal	Białko ogółem 29,49 g, Tłuszcz 29,58 g, Węglowodany ogółem 116,28 g, Sód 1313,8 mg, Potas 979,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, Błonnik pokarmowy 14,21 g, Cukry proste 27,79 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
728 kcal	Białko ogółem 41,58 g, Tłuszcz 12,43 g, Węglowodany ogółem 120,77 g, Sód 902,76 mg, Potas 2854,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,62 g, Błonnik pokarmowy 17,12 g, Cukry proste 28,95 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
508 kcal	Białko ogółem 21,7 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 72,83 g, Sód 931,27 mg, Potas 816,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Cukry proste 6,2 g, Błonnik pokarmowy 12,24 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

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: 2253 kcal, Białko ogółem 106,02 g, Tłuszcz 66,16 g, Węglowodany ogółem 328,58 g, Sód 3318,33 mg, Potas 5195,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,27 g, Błonnik pokarmowy 43,57 g, Cukry proste 77,44 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
711 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 27,77 g, Węglowodany ogółem 91,77 g, Sód 1117,6 mg, Potas 784,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,6 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
796 kcal	Białko ogółem 42,26 g, Tłuszcz 12,23 g, Węglowodany ogółem 137,7 g, Sód 901,15 mg, Potas 3156,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,71 g, Błonnik pokarmowy 16,34 g, Cukry proste 39,31 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
447 kcal	Białko ogółem 18,69 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 733,41 mg, Potas 480,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2144 kcal, Białko ogółem 100,2 g, Tłuszcz 62,96 g, Węglowodany ogółem 307,84 g, Sód 2922,66 mg, Potas 4965,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,06 g, Błonnik pokarmowy 26,74 g, Cukry proste 74,78 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
748 kcal	Białko ogółem 28,61 g, Tłuszcz 30,59 g, Węglowodany ogółem 92,04 g, Sód 1331,68 mg, Potas 840,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,79 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
740 kcal	Białko ogółem 40,88 g, Tłuszcz 13,93 g, Węglowodany ogółem 122,64 g, Sód 667,52 mg, Potas 3310,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,4 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g, Cukry proste 35,89 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,79 mg, Potas 544,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2151 kcal, Białko ogółem 105,8 g, Tłuszcz 68,27 g, Węglowodany ogółem 293,42 g, Sód 3025,49 mg, Potas 5239,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,06 g, Błonnik pokarmowy 27,55 g, Cukry proste 71,69 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	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
433 kcal	Cukry proste 2,05 g, Białko ogółem 11,1 g, Tłuszcz 18,67 g, Węglowodany ogółem 57,53 g, Sód 768,05 mg, Potas 280,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Potas 272,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; MAKARON Z WARZYWAMI W BIAŁYM SOSIE 350 G (G) /Alergeny: 1,3,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
767 kcal	Białko ogółem 22,53 g, Tłuszcz 6,78 g, Węglowodany ogółem 161,67 g, Sód 379,65 mg, Potas 1882,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,4 g, Błonnik pokarmowy 15,27 g, Cukry proste 35,94 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,79 mg, Potas 443,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2282 kcal, Cukry proste 71,47 g, Białko ogółem 59,69 g, Tłuszcz 47,06 g, Węglowodany ogółem 423,46 g, Sód 1882,4 mg, Potas 4117,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, Błonnik pokarmowy 36,64 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 1,9,10/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
724 kcal	Białko ogółem 18,85 g, Tłuszcz 15,46 g, Węglowodany ogółem 130,04 g, Sód 651,25 mg, Potas 655,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 26,92 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
760 kcal	Białko ogółem 41,07 g, Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 127,43 g, Sód 667,51 mg, Potas 3312,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 17,14 g, Cukry proste 40,88 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
493 kcal	Białko ogółem 55,55 g, Tłuszcz 19,03 g, Węglowodany ogółem 25,76 g, Sód 169,12 mg, Potas 957,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 5,59 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: 2167 kcal, Białko ogółem 128,72 g, Tłuszcz 55,44 g, Węglowodany ogółem 301,93 g, Sód 1658,38 mg, Potas 5469,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,21 g, Błonnik pokarmowy 25,17 g, Cukry proste 87,80 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) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
187 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 6,94 g, Węglowodany ogółem 33,24 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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 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: 1996 kcal, Białko ogółem 102,94 g, Tłuszcz 70,41 g, Węglowodany ogółem 240,65 g, Sód 886 mg, Potas 3682,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 9,44 g, Cukry proste 155,21 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
759 kcal	Białko ogółem 27,88 g, Tłuszcz 33,14 g, Węglowodany ogółem 90,19 g, Sód 1130,5 mg, Potas 804,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,33 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 17,97 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; GRUSZKA 250 G
754 kcal	Białko ogółem 43,74 g, Tłuszcz 10,18 g, Węglowodany ogółem 129,46 g, Sód 790,46 mg, Potas 2824,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 16,36 g, Cukry proste 32,19 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 19,47 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 58,28 g, Sód 742,59 mg, Potas 451,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 3,7 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: 2121 kcal, Białko ogółem 98,74 g, Tłuszcz 63,45 g, Węglowodany ogółem 302,23 g, Sód 2758,05 mg, Potas 4380,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,88 g, Błonnik pokarmowy 31,08 g, Cukry proste 70,06 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
794 kcal	Białko ogółem 28,59 g, Tłuszcz 30,64 g, Węglowodany ogółem 102,39 g, Sód 1330,78 mg, Potas 1010,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,57 g, Cukry proste 27,07 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
818 kcal	Białko ogółem 42,56 g, Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 136,23 g, Sód 678,98 mg, Potas 3376,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,69 g, Błonnik pokarmowy 17,86 g, Cukry proste 41,74 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

Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
566 kcal	Białko ogółem 36,52 g, Tłuszcz 20,5 g, Węglowodany ogółem 61,15 g, Sód 894,33 mg, Potas 462,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Cukry proste 5,2 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2368 kcal, Białko ogółem 120,92 g, Tłuszcz 74,06 g, Węglowodany ogółem 318,47 g, Sód 3074,59 mg, Potas 5394,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,61 g, Błonnik pokarmowy 27,63 g, Cukry proste 88,51 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
520 kcal	Cukry proste 4,9 g, Białko ogółem 18,26 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 51,64 g, Sód 1004,07 mg, Potas 453,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, Błonnik pokarmowy 6,42 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
624 kcal	Białko ogółem 42,6 g, Tłuszcz 9,8 g, Węglowodany ogółem 97,11 g, Sód 786,61 mg, Potas 2599,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 12,37 g, Cukry proste 8,39 g
Podwieczorek	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Potas 224,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
608 kcal	Białko ogółem 41,37 g, Tłuszcz 21,55 g, Węglowodany ogółem 66,4 g, Sód 903,49 mg, Potas 654,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,31 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 8,79 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: 2052 kcal, Cukry proste 52,79 g, Białko ogółem 116,62 g, Tłuszcz 66,71 g, Węglowodany ogółem 261,21 g, Sód 2868,47 mg, Potas 4475,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,14 g, Błonnik pokarmowy 31,57 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