JADŁOSPIS NA 2026-11-22 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
495 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 969,97 mg, Potas 685,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
861 kcal	Cukry proste 19,52 g, Białko ogółem 40,62 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 116,99 g, Sód 256,24 mg, Potas 1679,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Błonnik pokarmowy 15,12 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
504 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,68 g, Węglowodany ogółem 70,38 g, Sód 884,3 mg, Potas 413,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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

Suma posiłków: 2264 kcal, Białko ogółem 117,57 g, Tłuszcz 70,72 g, Węglowodany ogółem 300,19 g, Sód 2245,61 mg, Potas 3185,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,46 g, Cukry proste 72,59 g, Błonnik pokarmowy 25,22 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; 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/
522 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,2 g, Węglowodany ogółem 75,38 g, Sód 1023,25 mg, Potas 843,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, Cukry proste 7,29 g, Błonnik pokarmowy 11,65 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
921 kcal	Białko ogółem 42,81 g, Sód 219,82 mg, Potas 1796,19 mg, Cukry proste 12,53 g, Tłuszcz 29,16 g, Węglowodany ogółem 131,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,5 g, Błonnik pokarmowy 17,63 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 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/; HERBATA 200 G
558 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 17,12 g, Węglowodany ogółem 83,7 g, Sód 1440,91 mg, Potas 545,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,62 g, Błonnik pokarmowy 13,34 g, Cukry proste 1,96 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: 2192 kcal, Białko ogółem 113,52 g, Tłuszcz 68,37 g, Węglowodany ogółem 301,33 g, Sód 2728,28 mg, Potas 3306,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g, Cukry proste 31,79 g, Błonnik pokarmowy 42,62 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
474 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 64,83 g, Sód 823,09 mg, Potas 602,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
854 kcal	Białko ogółem 40,84 g, Sód 293,9 mg, Potas 1668,35 mg, Cukry proste 28,48 g, Tłuszcz 24,01 g, Węglowodany ogółem 122,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
481 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 70,19 g, Sód 753,36 mg, Potas 366,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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

Suma posiłków: 2000 kcal, Białko ogółem 104,11 g, Tłuszcz 61,04 g, Węglowodany ogółem 267,99 g, Sód 1914,65 mg, Potas 2759,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,57 g, Cukry proste 55,94 g, Błonnik pokarmowy 23,87 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
495 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 969,97 mg, Potas 685,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
776 kcal	Cukry proste 12,75 g, Białko ogółem 38,82 g, Tłuszcz 25,96 g, Węglowodany ogółem 101,43 g, Sód 229,97 mg, Potas 1553,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Błonnik pokarmowy 13,58 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 68,13 g, Sód 883,55 mg, Potas 526,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 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: 1962 kcal, Białko ogółem 108,94 g, Tłuszcz 64,72 g, Węglowodany ogółem 244,96 g, Sód 2127,79 mg, Potas 2888,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,95 g, Cukry proste 40,35 g, Błonnik pokarmowy 23,68 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	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Potas 476,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
358 kcal	Białko ogółem 8,82 g, Tłuszcz 4,11 g, Węglowodany ogółem 72,63 g, Sód 25,8 mg, Potas 182,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, Cukry proste 23,94 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
583 kcal	Cukry proste 18,54 g, Białko ogółem 14,96 g, Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 103,18 g, Sód 189,13 mg, Potas 1975,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, Błonnik pokarmowy 13,81 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
459 kcal	Białko ogółem 12,94 g, Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 70 g, Sód 622,41 mg, Potas 320,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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: 2063 kcal, Białko ogółem 54 g, Tłuszcz 55,51 g, Węglowodany ogółem 355,67 g, Sód 1684,66 mg, Potas 4326,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,86 g, Cukry proste 68,54 g, Błonnik pokarmowy 36,34 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 6,8,9,11/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
614 kcal	Białko ogółem 22,67 g, Tłuszcz 13,48 g, Węglowodany ogółem 102,46 g, Sód 474,39 mg, Potas 600,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, Błonnik pokarmowy 4,8 g, Cukry proste 28,57 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
757 kcal	Białko ogółem 40,39 g, Sód 198,65 mg, Potas 1488,14 mg, Cukry proste 15,61 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 101,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; POWIDŁA 25 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
467 kcal	Cukry proste 11,42 g, Białko ogółem 37,09 g, Tłuszcz 18,95 g, Węglowodany ogółem 38,01 g, Sód 112,07 mg, Potas 1056,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Błonnik pokarmowy 2,35 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: 2029 kcal, Białko ogółem 129,66 g, Tłuszcz 58,76 g, Węglowodany ogółem 252,68 g, Sód 829,41 mg, Potas 3266,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,57 g, Błonnik pokarmowy 19,63 g, Cukry proste 65,61 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
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

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: 2045 kcal, Białko ogółem 101,21 g, Tłuszcz 75,07 g, Węglowodany ogółem 243,74 g, Sód 913,37 mg, Potas 3593,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, Błonnik pokarmowy 9,29 g, Cukry proste 156,01 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 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/
467 kcal	Białko ogółem 17,77 g, Tłuszcz 17,37 g, Węglowodany ogółem 62,55 g, Sód 835,99 mg, Potas 622,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,82 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 6,01 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
973 kcal	Białko ogółem 41,46 g, Sód 288,9 mg, Potas 1850,35 mg, Cukry proste 28,61 g, Tłuszcz 28,71 g, Węglowodany ogółem 147,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,45 g, Błonnik pokarmowy 17,48 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; OGÓREK KISZONY 70 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 200 G
482 kcal	Białko ogółem 18,01 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 69,24 g, Sód 1258,36 mg, Potas 456,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, Cukry proste 10,66 g, Błonnik pokarmowy 5,66 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: 2113 kcal, Białko ogółem 106,75 g, Tłuszcz 66,05 g, Węglowodany ogółem 289,22 g, Sód 2427,55 mg, Potas 3050,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,04 g, Cukry proste 55,41 g, Błonnik pokarmowy 29,15 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
538 kcal	Białko ogółem 19,57 g, Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 76,35 g, Sód 972,26 mg, Potas 483,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 15,94 g, Błonnik pokarmowy 4,55 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
822 kcal	Białko ogółem 42,19 g, Sód 224,87 mg, Potas 1614,29 mg, Cukry proste 17,39 g, Tłuszcz 24,46 g, Węglowodany ogółem 112,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, Błonnik pokarmowy 14,02 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 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

504 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,68 g, Węglowodany ogółem 70,38 g, Sód 884,3 mg, Potas 413,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,75 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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

Suma posiłków: 2055 kcal, Białko ogółem 111,63 g, Tłuszcz 63,03 g, Węglowodany ogółem 269,51 g, Sód 2125,73 mg, Potas 2632,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,16 g, Cukry proste 54,33 g, Błonnik pokarmowy 23,22 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
582 kcal	Białko ogółem 29,11 g, Tłuszcz 29,36 g, Węglowodany ogółem 53,3 g, Sód 822,69 mg, Potas 648,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,32 g, Cukry proste 6,27 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY 100 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
728 kcal	Białko ogółem 38,28 g, Sód 242,88 mg, Potas 1625,47 mg, Cukry proste 8,62 g, Tłuszcz 25,18 g, Węglowodany ogółem 94,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Błonnik pokarmowy 15,27 g
Podwieczorek	CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
539 kcal	Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 76,33 g, Sód 1374,51 mg, Potas 459,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,62 g, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Cukry proste 0,63 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: 2250 kcal, Białko ogółem 124,12 g, Tłuszcz 82,38 g, Węglowodany ogółem 269,75 g, Sód 2484,38 mg, Potas 2854,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,68 g, Cukry proste 28,88 g, Błonnik pokarmowy 34,78 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