JADŁOSPIS NA 2026-09-04 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
695 kcal	Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 35,22 g, Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 92,38 g, Sód 1201,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 6,59 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
830 kcal	Cukry proste 47,96 g, Białko ogółem 36,08 g, Tłuszcz 12,27 g, Węglowodany ogółem 152,18 g, Sód 720,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g, Błonnik pokarmowy 16,23 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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
447 kcal	Białko ogółem 18,8 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,73 g, Sód 734,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2433 kcal, Cukry proste 108,46 g, Białko ogółem 123,32 g, Tłuszcz 63,04 g, Węglowodany ogółem 357,02 g, Sód 2922,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, Błonnik pokarmowy 28,12 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
701 kcal	Cukry proste 17,64 g, Białko ogółem 29,37 g, Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 101,82 g, Sód 1039,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,2 g, Błonnik pokarmowy 12,71 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
787 kcal	Białko ogółem 38,33 g, Sód 958,53 mg, Cukry proste 42,79 g, Tłuszcz 8,89 g, Węglowodany ogółem 146,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Błonnik pokarmowy 16,83 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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
569 kcal	Białko ogółem 23,2 g, Tłuszcz 16,62 g, Węglowodany ogółem 85,97 g, Sód 930 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 4,13 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 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: 2353 kcal, Cukry proste 68,97 g, Białko ogółem 121,31 g, Tłuszcz 64,72 g, Węglowodany ogółem 339,93 g, Sód 3106,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g, Błonnik pokarmowy 43,53 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
658 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 27,08 g, Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 92,31 g, Sód 842,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, Błonnik pokarmowy 6,59 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Białko ogółem 38,29 g, Sód 957,93 mg, Cukry proste 47,77 g, Tłuszcz 8,89 g, Węglowodany ogółem 151,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Błonnik pokarmowy 16,81 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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
446 kcal	Białko ogółem 18,75 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 60,54 g, Sód 733,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2207 kcal, Cukry proste 73,19 g, Białko ogółem 114,53 g, Tłuszcz 62,6 g, Węglowodany ogółem 309,91 g, Sód 2713,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,57 g, Błonnik pokarmowy 28,6 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
695 kcal	Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 35,22 g, Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 92,38 g, Sód 1201,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 6,59 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
759 kcal	Cukry proste 39,95 g, Białko ogółem 34,5 g, Tłuszcz 11,1 g, Węglowodany ogółem 138,23 g, Sód 707,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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
447 kcal	Białko ogółem 18,8 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,73 g, Sód 734,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 2107 kcal, Cukry proste 73,77 g, Białko ogółem 114,02 g, Tłuszcz 54,04 g, Węglowodany ogółem 304,44 g, Sód 2807,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,76 g, Błonnik pokarmowy 27,2 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/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
396 kcal	Białko ogółem 13,64 g, Tłuszcz 13,55 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 706,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
628 kcal	Cukry proste 55,57 g, Białko ogółem 11,58 g, Tłuszcz 11,46 g, Węglowodany ogółem 130,88 g, Sód 353,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g, Błonnik pokarmowy 21,19 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; 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
422 kcal	Białko ogółem 14,48 g, Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 60,55 g, Sód 612,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2066 kcal, Białko ogółem 53,06 g, Tłuszcz 46,19 g, Węglowodany ogółem 382,31 g, Sód 1874,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,87 g, Cukry proste 96,85 g, Błonnik pokarmowy 44,55 g,

DIETA PAPKOWATA

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, 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
756 kcal	Białko ogółem 36,75 g, Sód 946,14 mg, Cukry proste 44,76 g, Tłuszcz 7,72 g, Węglowodany ogółem 142,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, Błonnik pokarmowy 15,96 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2207 kcal, Cukry proste 68,57 g, Białko ogółem 124,96 g, Tłuszcz 62,69 g, Węglowodany ogółem 298,48 g, Sód 3181,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,48 g, Błonnik pokarmowy 26,62 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, 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, Błonnik pokarmowy 0,29 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
490 kcal	Cukry proste 28,08 g, Białko ogółem 26,39 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 56,56 g, Sód 218,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,62 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, 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, 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

Suma posiłków: 1912 kcal, Cukry proste 130,92 g, Białko ogółem 98,14 g, Tłuszcz 72,41 g, Węglowodany ogółem 219,19 g, Sód 951,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,05 g, Błonnik pokarmowy 10,11 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
651 kcal	Cukry proste 17,02 g, Białko ogółem 27,74 g, Tłuszcz 21,48 g, Węglowodany ogółem 90,03 g, Sód 855,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 7,25 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA SMAŻONA 110 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; KAPUSTA KISZONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
903 kcal	Białko ogółem 37,68 g, Sód 1129,04 mg, Cukry proste 31,99 g, Tłuszcz 29,1 g, Węglowodany ogółem 130,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, Błonnik pokarmowy 15,54 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
439 kcal	Białko ogółem 19,41 g, Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 58,26 g, Sód 746,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, Cukry proste 3,33 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2289 kcal, Cukry proste 56,75 g, Białko ogółem 115,24 g, Tłuszcz 83,05 g, Węglowodany ogółem 283,82 g, Sód 2910,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, Błonnik pokarmowy 28,65 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, 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
807 kcal	Białko ogółem 38,33 g, Sód 958,58 mg, Cukry proste 47,78 g, Tłuszcz 8,89 g, Węglowodany ogółem 151,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Błonnik pokarmowy 16,83 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/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2258 kcal, Cukry proste 71,59 g, Białko ogółem 126,54 g, Tłuszcz 63,86 g, Węglowodany ogółem 307,44 g, Sód 3194,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,07 g, Błonnik pokarmowy 27,49 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
465 kcal	Białko ogółem 23,77 g, Tłuszcz 15,79 g, Węglowodany ogółem 59,66 g, Sód 848,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, Cukry proste 13,14 g, Błonnik pokarmowy 6,42 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KAPUSTA KISZONA GOTOWANA 150 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
703 kcal	Białko ogółem 40,54 g, Sód 868,03 mg, Cukry proste 10,48 g, Tłuszcz 15,63 g, Węglowodany ogółem 107,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,09 g
Podwieczorek	BRZOSKWINIA 150 G /Alergeny: 1,6,9,10/
66 kcal	Cukry proste 10,16 g, Białko ogółem 1,32 g, Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,71 g, Sód 3,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g, Błonnik pokarmowy 2,51 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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
550 kcal	Białko ogółem 24,77 g, Tłuszcz 16,45 g, Węglowodany ogółem 78,6 g, Sód 863,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 2,8 g, Błonnik pokarmowy 11,35 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2080 kcal, Białko ogółem 120,81 g, Tłuszcz 65,07 g, Węglowodany ogółem 266,56 g, Sód 2762,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,82 g, Cukry proste 40,99 g, Błonnik pokarmowy 35,37 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