JADŁOSPIS NA 2026-09-07 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 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/
838 kcal	Cukry proste 20,32 g, Białko ogółem 53,92 g, Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 101,35 g, Sód 1243,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,75 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
693 kcal	Cukry proste 26,91 g, Białko ogółem 47,86 g, Tłuszcz 6,93 g, Węglowodany ogółem 112,98 g, Sód 523,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, Błonnik pokarmowy 14,35 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	POLĘDWICA SOPOCKA 70 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
468 kcal	Białko ogółem 23,05 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 60,03 g, Sód 855,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2263 kcal, Cukry proste 72,09 g, Białko ogółem 147,18 g, Tłuszcz 55,1 g, Węglowodany ogółem 301,26 g, Sód 3262,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,17 g, Błonnik pokarmowy 25,62 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; 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/
805 kcal	Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 43,49 g, Tłuszcz 23,55 g, Węglowodany ogółem 110,31 g, Sód 1730,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,45 g, Błonnik pokarmowy 11,73 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
687 kcal	Cukry proste 13,4 g, Białko ogółem 46,82 g, Tłuszcz 13,13 g, Węglowodany ogółem 98,49 g, Sód 468,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,5 g, Błonnik pokarmowy 14,27 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/; HERBATA 200 G
550 kcal	Białko ogółem 26,25 g, Tłuszcz 18,87 g, Węglowodany ogółem 75,35 g, Sód 1400,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,77 g, Cukry proste 3,78 g, Błonnik pokarmowy 13,29 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, 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: 2214 kcal, Cukry proste 49,26 g, Białko ogółem 133,36 g, Tłuszcz 60,15 g, Węglowodany ogółem 298,75 g, Sód 4169,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,72 g, Błonnik pokarmowy 39,79 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 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/
754 kcal	Cukry proste 18,69 g, Białko ogółem 40,5 g, Tłuszcz 22,57 g, Węglowodany ogółem 99,47 g, Sód 1042,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
693 kcal	Cukry proste 26,91 g, Białko ogółem 47,86 g, Tłuszcz 6,93 g, Węglowodany ogółem 112,98 g, Sód 523,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, Błonnik pokarmowy 14,35 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
442 kcal	Białko ogółem 18,68 g, Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 59,66 g, Sód 733,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2061 kcal, Cukry proste 62,07 g, Białko ogółem 123,84 g, Tłuszcz 49,48 g, Węglowodany ogółem 286,71 g, Sód 2868,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,09 g, Błonnik pokarmowy 25,12 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 50 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/
772 kcal	Cukry proste 18,72 g, Białko ogółem 44,57 g, Tłuszcz 22,8 g, Węglowodany ogółem 99,5 g, Sód 1221,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,36 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
634 kcal	Cukry proste 17,73 g, Białko ogółem 46,45 g, Tłuszcz 8,16 g, Węglowodany ogółem 95,9 g, Sód 196,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,31 g, Błonnik pokarmowy 11,84 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 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
468 kcal	Białko ogółem 23,05 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 60,03 g, Sód 855,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2046 kcal, Cukry proste 53,06 g, Białko ogółem 130,87 g, Tłuszcz 51,73 g, Węglowodany ogółem 270,03 g, Sód 2843,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,97 g, Błonnik pokarmowy 22,66 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	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
645 kcal	Białko ogółem 17,57 g, Tłuszcz 13,85 g, Węglowodany ogółem 113,91 g, Sód 708,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Cukry proste 18,65 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
572 kcal	Cukry proste 20,38 g, Białko ogółem 15,96 g, Tłuszcz 12,69 g, Węglowodany ogółem 103,11 g, Sód 120,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, Błonnik pokarmowy 16,52 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
418 kcal	Białko ogółem 14,41 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 611,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /Alergeny: 9,7/
341 kcal	Białko ogółem 7,6 g, Tłuszcz 4,77 g, Węglowodany ogółem 71,69 g, Sód 96,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Błonnik pokarmowy 9,2 g, Cukry proste 5,59 g

Suma posiłków: 2026 kcal, Białko ogółem 55,84 g, Tłuszcz 46,02 g, Węglowodany ogółem 359,38 g, Sód 1537,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,09 g, Błonnik pokarmowy 37,58 g, Cukry proste 57,63 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG 120 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/
880 kcal	Cukry proste 21,53 g, Białko ogółem 54,76 g, Tłuszcz 28,95 g, Węglowodany ogółem 102,56 g, Sód 1255,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,02 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
588 kcal	Cukry proste 26,38 g, Białko ogółem 45,59 g, Tłuszcz 3,98 g, Węglowodany ogółem 99,12 g, Sód 916,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,64 g, Błonnik pokarmowy 13,64 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
585 kcal	Białko ogółem 22,6 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 89,67 g, Sód 870,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 25,95 g, Błonnik pokarmowy 4,96 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2193 kcal, Cukry proste 89,66 g, Białko ogółem 129,7 g, Tłuszcz 52,21 g, Węglowodany ogółem 311,65 g, Sód 3136,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,72 g, Błonnik pokarmowy 24,36 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 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/; 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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: 2164 kcal, Białko ogółem 105,92 g, Tłuszcz 79,86 g, Węglowodany ogółem 257,66 g, Sód 936,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,39 g, Cukry proste 158,36 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; 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/
791 kcal	Cukry proste 16,79 g, Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 28,53 g, Węglowodany ogółem 95,37 g, Sód 1249,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,83 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
882 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 17,58 g, Cukry proste 16,49 g, Białko ogółem 61,33 g, Tłuszcz 14,91 g, Węglowodany ogółem 130,02 g, Sód 207,47 mg
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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
462 kcal	Białko ogółem 19,7 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 60,62 g, Sód 1090,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2307 kcal, Cukry proste 47,66 g, Białko ogółem 138,78 g, Tłuszcz 65,21 g, Węglowodany ogółem 300,61 g, Sód 3117,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,79 g, Błonnik pokarmowy 31,02 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG 120 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/
880 kcal	Cukry proste 21,53 g, Białko ogółem 54,76 g, Tłuszcz 28,95 g, Węglowodany ogółem 102,56 g, Sód 1255,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,02 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
646 kcal	Cukry proste 27,24 g, Białko ogółem 47,08 g, Tłuszcz 5,95 g, Węglowodany ogółem 107,92 g, Sód 927,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, Błonnik pokarmowy 14,36 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/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
585 kcal	Białko ogółem 22,6 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 89,67 g, Sód 870,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 25,95 g, Błonnik pokarmowy 4,96 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2283 kcal, Cukry proste 87,82 g, Białko ogółem 141,24 g, Tłuszcz 55,68 g, Węglowodany ogółem 314,75 g, Sód 3623,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,04 g, Błonnik pokarmowy 25,08 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
524 kcal	Białko ogółem 30,56 g, Tłuszcz 23,23 g, Węglowodany ogółem 51,01 g, Sód 1615,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,79 g, Cukry proste 3,59 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
821 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g, Błonnik pokarmowy 17,66 g, Cukry proste 11,39 g, Białko ogółem 60,22 g, Tłuszcz 15,03 g, Węglowodany ogółem 119,5 g, Sód 583,89 mg
Podwieczorek	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
619 kcal	Białko ogółem 25,57 g, Tłuszcz 19,04 g, Węglowodany ogółem 90,45 g, Sód 1206,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, Cukry proste 0,97 g, Błonnik pokarmowy 11 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2245 kcal, Białko ogółem 142,29 g, Tłuszcz 66,46 g, Węglowodany ogółem 286,5 g, Sód 4689,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, Cukry proste 36,33 g, Błonnik pokarmowy 38,74 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