JADŁOSPIS NA 2026-09-08 (wtorek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 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/
737 kcal	Białko ogółem 30,47 g, Tłuszcz 21,49 g, Węglowodany ogółem 107,74 g, Sód 865,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,38 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
815 kcal	Cukry proste 20,9 g, Białko ogółem 43,39 g, Tłuszcz 16,45 g, Węglowodany ogółem 130,98 g, Sód 673,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,5 g, Błonnik pokarmowy 15,12 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
558 kcal	Białko ogółem 35,41 g, Tłuszcz 20,01 g, Węglowodany ogółem 61,28 g, Sód 797,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Cukry proste 4,91 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2375 kcal, Białko ogółem 122,82 g, Tłuszcz 65,1 g, Węglowodany ogółem 336,7 g, Sód 2482,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,59 g, Błonnik pokarmowy 28,38 g, Cukry proste 78,54 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
823 kcal	Białko ogółem 39,06 g, Tłuszcz 30,01 g, Węglowodany ogółem 104,34 g, Sód 1061,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, Błonnik pokarmowy 11,26 g, Cukry proste 17,17 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
738 kcal	Białko ogółem 45,19 g, Sód 702,75 mg, Cukry proste 17,78 g, Tłuszcz 13,08 g, Węglowodany ogółem 117,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Błonnik pokarmowy 16,33 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
605 kcal	Białko ogółem 38,02 g, Tłuszcz 20,97 g, Węglowodany ogółem 71,44 g, Sód 994,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Cukry proste 5,42 g, Błonnik pokarmowy 10,96 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2339 kcal, Białko ogółem 130,27 g, Tłuszcz 68,96 g, Węglowodany ogółem 318,09 g, Sód 2834,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,96 g, Błonnik pokarmowy 41,25 g, Cukry proste 58,47 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 ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; POWIDŁA 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/
834 kcal	Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 29,15 g, Węglowodany ogółem 108,08 g, Sód 865,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,86 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,38 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
758 kcal	Białko ogółem 45,19 g, Sód 702,8 mg, Cukry proste 22,77 g, Tłuszcz 13,08 g, Węglowodany ogółem 122,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Błonnik pokarmowy 16,33 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
558 kcal	Białko ogółem 35,41 g, Tłuszcz 20,01 g, Węglowodany ogółem 61,28 g, Sód 797,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Cukry proste 4,91 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2323 kcal, Białko ogółem 125,62 g, Tłuszcz 67,14 g, Węglowodany ogółem 316,66 g, Sód 2441,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,72 g, Błonnik pokarmowy 29,14 g, Cukry proste 72,16 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
643 kcal	Białko ogółem 28,26 g, Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 88,88 g, Sód 841,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 4,8 g, Cukry proste 13,79 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
730 kcal	Cukry proste 14,13 g, Białko ogółem 41,4 g, Tłuszcz 14,41 g, Węglowodany ogółem 115,62 g, Sód 647,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, Błonnik pokarmowy 13,54 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
581 kcal	Białko ogółem 39,12 g, Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 61,47 g, Sód 928,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Cukry proste 4,91 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2127 kcal, Białko ogółem 116,78 g, Tłuszcz 60,54 g, Węglowodany ogółem 290,37 g, Sód 2493,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,69 g, Błonnik pokarmowy 25,56 g, Cukry proste 50,93 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
458 kcal	Białko ogółem 14,01 g, Tłuszcz 14,52 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 606,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,65 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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

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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, Cukry proste 23,94 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
731 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 20,02 g, Tłuszcz 11,44 g, Węglowodany ogółem 140,21 g, Sód 86,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 7,82 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
653 kcal	Białko ogółem 18,11 g, Tłuszcz 20,12 g, Węglowodany ogółem 107,86 g, Sód 815,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Błonnik pokarmowy 14,94 g, Cukry proste 13,27 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2273 kcal, Białko ogółem 62,16 g, Tłuszcz 51,09 g, Węglowodany ogółem 405,67 g, Sód 1534,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,19 g, Cukry proste 70,1 g, Błonnik pokarmowy 32,51 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; POWIDŁA 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/
890 kcal	Białko ogółem 46,09 g, Tłuszcz 30,91 g, Węglowodany ogółem 109,06 g, Sód 1116,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,8 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
693 kcal	Białko ogółem 43,39 g, Sód 676,58 mg, Cukry proste 20,99 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 112,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g, Błonnik pokarmowy 14,79 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
619 kcal	Białko ogółem 39,64 g, Tłuszcz 24,55 g, Węglowodany ogółem 62,03 g, Sód 939,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,41 g, Cukry proste 5,9 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2375 kcal, Białko ogółem 137,12 g, Tłuszcz 71,42 g, Węglowodany ogółem 307,82 g, Sód 2808 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,93 g, Błonnik pokarmowy 27,28 g, Cukry proste 71,79 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
439 kcal	Białko ogółem 20,37 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 45,96 g, Sód 249,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 0,82 g, Cukry proste 27,69 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
Obiad	ZIEMNIACZANA 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)
513 kcal	Cukry proste 24,62 g, Białko ogółem 26,73 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 161,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

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

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: 1929 kcal, Białko ogółem 97,44 g, Tłuszcz 71,02 g, Węglowodany ogółem 225,74 g, Sód 894,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, Błonnik pokarmowy 7,47 g, Cukry proste 127,32 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; KALAREPA 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/
789 kcal	Białko ogółem 38,49 g, Tłuszcz 29,36 g, Węglowodany ogółem 95,69 g, Sód 881,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,88 g, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Cukry proste 18,24 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOLOŃ. I MIĘS. 350G (G) /Alergeny: 9,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
744 kcal	Białko ogółem 37,96 g, Sód 132,34 mg, Cukry proste 16,35 g, Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 113,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 10,71 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
474 kcal	Białko ogółem 18,59 g, Tłuszcz 20,68 g, Węglowodany ogółem 56 g, Sód 766,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,55 g, Cukry proste 2,08 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2180 kcal, Białko ogółem 103,04 g, Tłuszcz 70,47 g, Węglowodany ogółem 289,48 g, Sód 1856,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, Błonnik pokarmowy 25,45 g, Cukry proste 54,77 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; POWIDŁA 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/
890 kcal	Białko ogółem 46,09 g, Tłuszcz 30,91 g, Węglowodany ogółem 109,06 g, Sód 1116,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 26,8 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
758 kcal	Białko ogółem 45,19 g, Sód 702,8 mg, Cukry proste 22,77 g, Tłuszcz 13,08 g, Węglowodany ogółem 122,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Błonnik pokarmowy 16,33 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
619 kcal	Białko ogółem 39,64 g, Tłuszcz 24,55 g, Węglowodany ogółem 62,03 g, Sód 939,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,41 g, Cukry proste 5,9 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2440 kcal, Białko ogółem 138,92 g, Tłuszcz 73,44 g, Węglowodany ogółem 318,39 g, Sód 2834,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,05 g, Błonnik pokarmowy 28,82 g, Cukry proste 73,57 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; KALAREPA 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
562 kcal	Białko ogółem 33,34 g, Tłuszcz 25,07 g, Węglowodany ogółem 53,7 g, Sód 876,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Cukry proste 5,14 g, Błonnik pokarmowy 7,16 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOLOŃ. I MIĘS. 350G (G) /Alergeny: 9,7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
630 kcal	Białko ogółem 35,21 g, Sód 120,29 mg, Cukry proste 10,88 g, Tłuszcz 14,4 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 10,23 g
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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
582 kcal	Białko ogółem 39,27 g, Tłuszcz 20,75 g, Węglowodany ogółem 63,42 g, Sód 927,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, Cukry proste 3,87 g, Błonnik pokarmowy 8 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

Suma posiłków: 2028 kcal, Białko ogółem 117,36 g, Tłuszcz 65,1 g, Węglowodany ogółem 250,51 g, Sód 2002,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,62 g, Cukry proste 42,43 g, Błonnik pokarmowy 30,98 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