JADŁOSPIS NA 2026-09-10 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
663 kcal	Cukry proste 17,37 g, Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 89,61 g, Sód 1032,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
739 kcal	Cukry proste 40,97 g, Białko ogółem 40,29 g, Tłuszcz 12,52 g, Węglowodany ogółem 124,8 g, Sód 940,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,8 g, Błonnik pokarmowy 18 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 ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
497 kcal	Białko ogółem 18,98 g, Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 73,1 g, Sód 734,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, Cukry proste 13,01 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2318 kcal, Cukry proste 106,72 g, Białko ogółem 129,27 g, Tłuszcz 57,34 g, Węglowodany ogółem 334,83 g, Sód 3368,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,32 g, Błonnik pokarmowy 28,65 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 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/
709 kcal	Cukry proste 18,05 g, Białko ogółem 33,77 g, Tłuszcz 21,79 g, Węglowodany ogółem 99,51 g, Sód 1228,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,26 g, Błonnik pokarmowy 11,3 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
672 kcal	Cukry proste 29,43 g, Białko ogółem 41,59 g, Tłuszcz 10,45 g, Węglowodany ogółem 109,65 g, Sód 851,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, Błonnik pokarmowy 15,6 g
Kolacja	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR 200 G /Alergeny: 1,8,11/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
655 kcal	Cukry proste 7,81 g, Białko ogółem 26,62 g, Tłuszcz 27,9 g, Węglowodany ogółem 81,59 g, Sód 1195,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,55 g, Błonnik pokarmowy 13,67 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: 2208 kcal, Cukry proste 68,39 g, Białko ogółem 118,78 g, Tłuszcz 64,74 g, Węglowodany ogółem 305,35 g, Sód 3845,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,28 g, Błonnik pokarmowy 41,07 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 3,7/; RUKOLA 10 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/
798 kcal	Cukry proste 19,42 g, Białko ogółem 46,57 g, Tłuszcz 27,64 g, Węglowodany ogółem 92,62 g, Sód 1122,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,96 g, Błonnik pokarmowy 5,24 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
692 kcal	Cukry proste 34,42 g, Białko ogółem 41,59 g, Tłuszcz 10,45 g, Węglowodany ogółem 114,64 g, Sód 851,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,47 g, Błonnik pokarmowy 15,6 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 18,93 g, Tłuszcz 15,43 g, Węglowodany ogółem 72,91 g, Sód 734,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 12,87 g, Błonnik pokarmowy 5,46 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: 2158 kcal, Cukry proste 79,81 g, Białko ogółem 123,89 g, Tłuszcz 58,12 g, Węglowodany ogółem 294,77 g, Sód 3277,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,42 g, Błonnik pokarmowy 26,8 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
663 kcal	Cukry proste 17,37 g, Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 89,61 g, Sód 1032,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
685 kcal	Cukry proste 28,59 g, Białko ogółem 38,39 g, Tłuszcz 14,78 g, Węglowodany ogółem 107,94 g, Sód 636,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 16,87 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 ZIOŁOWA 200 ML
468 kcal	Białko ogółem 23,05 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 60,03 g, Sód 855,73 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: 1988 kcal, Cukry proste 62,57 g, Białko ogółem 109,46 g, Tłuszcz 56,4 g, Węglowodany ogółem 272,18 g, Sód 3094,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,16 g, Błonnik pokarmowy 27,52 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
760 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 14,22 g, Węglowodany ogółem 140,79 g, Sód 748,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g, Błonnik pokarmowy 6,77 g, Cukry proste 27,89 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	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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
574 kcal	Cukry proste 45 g, Białko ogółem 14,74 g, Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 119,37 g, Sód 519,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, Błonnik pokarmowy 21,93 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
472 kcal	Białko ogółem 14,66 g, Tłuszcz 14,66 g, Węglowodany ogółem 72,92 g, Sód 612,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 13,01 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,07 g, Cukry proste 8,21 g

Suma posiłków: 2092 kcal, Białko ogółem 55,65 g, Tłuszcz 43,34 g, Węglowodany ogółem 389,14 g, Sód 1986,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,94 g, Błonnik pokarmowy 42,78 g, Cukry proste 103,61 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
813 kcal	Cukry proste 19,06 g, Białko ogółem 50,38 g, Tłuszcz 27,84 g, Węglowodany ogółem 92,26 g, Sód 1301,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,01 g, Błonnik pokarmowy 5,15 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) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
661 kcal	Cukry proste 27,19 g, Białko ogółem 40,11 g, Tłuszcz 12,77 g, Węglowodany ogółem 103,11 g, Sód 550,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
508 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 70,33 g, Sód 850,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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: 2122 kcal, Cukry proste 73,04 g, Białko ogółem 119,89 g, Tłuszcz 59,79 g, Węglowodany ogółem 286 g, Sód 2796,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,65 g, Błonnik pokarmowy 25 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKA 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
468 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 48,73 g, Sód 261,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Błonnik pokarmowy 0,91 g, Cukry proste 27,7 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	BROKUŁOWA 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)
595 kcal	Cukry proste 52,76 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 75,1 g, Sód 146,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 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

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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 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: 2040 kcal, Białko ogółem 106,48 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 242,42 g, Sód 891,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g, Błonnik pokarmowy 8,16 g, Cukry proste 155,47 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
809 kcal	Cukry proste 17,98 g, Białko ogółem 42,51 g, Tłuszcz 32,85 g, Węglowodany ogółem 88,27 g, Sód 1045,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,66 g, Błonnik pokarmowy 5,75 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; GULASZ WOŁOWY Z GRZYBAMI 180 G (D) /Alergeny: 7,1/; SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 G ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
851 kcal	Cukry proste 31,46 g, Białko ogółem 44,82 g, Tłuszcz 23,73 g, Węglowodany ogółem 120,42 g, Sód 1147,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g, Błonnik pokarmowy 13,66 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
476 kcal	Białko ogółem 18,99 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 67,87 g, Sód 741,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 10,66 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR 200 G /Alergeny: 1,8,11/
170 kcal	Cukry proste 4,15 g, Białko ogółem 5,65 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 12,42 g, Sód 266,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 2,54 g

Suma posiłków: 2356 kcal, Cukry proste 73,75 g, Białko ogółem 112,27 g, Tłuszcz 83,71 g, Węglowodany ogółem 299,98 g, Sód 3200,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,92 g, Błonnik pokarmowy 27,76 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
813 kcal	Cukry proste 19,06 g, Białko ogółem 50,38 g, Tłuszcz 27,84 g, Węglowodany ogółem 92,26 g, Sód 1301,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,01 g, Błonnik pokarmowy 5,15 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) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
700 kcal	Cukry proste 27,77 g, Białko ogółem 41,02 g, Tłuszcz 14,12 g, Węglowodany ogółem 109,07 g, Sód 558,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 15,16 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
508 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 70,33 g, Sód 850,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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: 2193 kcal, Cukry proste 70,92 g, Białko ogółem 130,85 g, Tłuszcz 62,64 g, Węglowodany ogółem 286,26 g, Sód 3280,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,62 g, Błonnik pokarmowy 25,46 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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 31,61 g, Tłuszcz 26,88 g, Węglowodany ogółem 50,98 g, Sód 907,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g, Cukry proste 4,89 g, Błonnik pokarmowy 6,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
697 kcal	Cukry proste 11,61 g, Białko ogółem 44,34 g, Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 100,92 g, Sód 409,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, Błonnik pokarmowy 15,46 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	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
575 kcal	Białko ogółem 38,44 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 62,64 g, Sód 1427,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,07 g, Cukry proste 4,05 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR 200 G /Alergeny: 1,8,11/
170 kcal	Cukry proste 4,15 g, Białko ogółem 5,65 g, Tłuszcz 11,61 g, Węglowodany ogółem 12,42 g, Sód 266,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 2,54 g

Suma posiłków: 2137 kcal, Białko ogółem 123,26 g, Tłuszcz 76,44 g, Węglowodany ogółem 257,17 g, Sód 3649,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,86 g, Cukry proste 47,44 g, Błonnik pokarmowy 38,42 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