JADŁOSPIS NA 2026-09-12 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; 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/
714 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 94,01 g, Sód 991,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; 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/
884 kcal	Cukry proste 26,39 g, Białko ogółem 41,09 g, Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 130,36 g, Sód 737,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,39 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g
Podwieczorek	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
Kolacja	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
455 kcal	Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 947,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2300 kcal, Białko ogółem 117,73 g, Tłuszcz 68,91 g, Węglowodany ogółem 314,4 g, Sód 2770,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,93 g, Błonnik pokarmowy 27,63 g, Cukry proste 71,27 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 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/
744 kcal	Białko ogółem 33,87 g, Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 105,91 g, Sód 1070,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 12,81 g, Cukry proste 20,9 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; 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/
864 kcal	Cukry proste 21,4 g, Białko ogółem 41,09 g, Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 125,37 g, Sód 737,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,39 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 17,44 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 996,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 11,13 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2242 kcal, Białko ogółem 109 g, Tłuszcz 66,18 g, Węglowodany ogółem 321,31 g, Sód 2804,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, Błonnik pokarmowy 40,58 g, Cukry proste 62,16 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 KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
688 kcal	Białko ogółem 30,98 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 93,64 g, Sód 868,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; 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/
884 kcal	Cukry proste 26,39 g, Białko ogółem 41,09 g, Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 130,36 g, Sód 737,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,39 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g
Kolacja	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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
434 kcal	Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2163 kcal, Białko ogółem 103,82 g, Tłuszcz 64,23 g, Węglowodany ogółem 304,52 g, Sód 2406,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,57 g, Błonnik pokarmowy 27,53 g, Cukry proste 64,69 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
689 kcal	Białko ogółem 31,03 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Sód 869,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 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/
762 kcal	Cukry proste 14,91 g, Białko ogółem 36,35 g, Tłuszcz 23,57 g, Węglowodany ogółem 108,27 g, Sód 691,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 14,43 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2043 kcal, Białko ogółem 99,18 g, Tłuszcz 62,97 g, Węglowodany ogółem 282,81 g, Sód 2361,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,28 g, Błonnik pokarmowy 28,12 g, Cukry proste 53,49 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

695 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 19,11 g, Węglowodany ogółem 114,56 g, Sód 613,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,56 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g, Cukry proste 20,55 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
674 kcal	Cukry proste 20,69 g, Białko ogółem 18,3 g, Tłuszcz 12,61 g, Węglowodany ogółem 124,5 g, Sód 145,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,72 g, Błonnik pokarmowy 14,2 g
Kolacja	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 ZIOŁOWA 200 ML
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2105 kcal, Białko ogółem 56,98 g, Tłuszcz 53,58 g, Węglowodany ogółem 363,92 g, Sód 1607,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, Błonnik pokarmowy 40,24 g, Cukry proste 66,21 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
761 kcal	Białko ogółem 40,14 g, Tłuszcz 27,11 g, Węglowodany ogółem 91,32 g, Sód 1046,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
810 kcal	Cukry proste 38,95 g, Białko ogółem 35,05 g, Tłuszcz 22,84 g, Węglowodany ogółem 124,67 g, Sód 680,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g, Błonnik pokarmowy 16,13 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2169 kcal, Białko ogółem 109,38 g, Tłuszcz 67,84 g, Węglowodany ogółem 293,77 g, Sód 2669,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,38 g, Błonnik pokarmowy 28,1 g, Cukry proste 73,49 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, 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) ; 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/

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 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: 1987 kcal, Białko ogółem 102,9 g, Tłuszcz 70,4 g, Węglowodany ogółem 236,76 g, Sód 856,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,26 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 152,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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/
686 kcal	Białko ogółem 31,76 g, Tłuszcz 22,51 g, Węglowodany ogółem 92,25 g, Sód 878,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 19,06 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
895 kcal	Cukry proste 20,39 g, Białko ogółem 48,41 g, Tłuszcz 23,53 g, Węglowodany ogółem 130,8 g, Sód 633,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,16 g, Błonnik pokarmowy 18,96 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
419 kcal	Białko ogółem 15,46 g, Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 55,22 g, Sód 812,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2157 kcal, Białko ogółem 112,23 g, Tłuszcz 63,21 g, Węglowodany ogółem 299,57 g, Sód 2323,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,39 g, Błonnik pokarmowy 33,54 g, Cukry proste 57,35 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
761 kcal	Białko ogółem 40,14 g, Tłuszcz 27,11 g, Węglowodany ogółem 91,32 g, Sód 1046,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
865 kcal	Cukry proste 41,89 g, Białko ogółem 37,69 g, Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 133,34 g, Sód 710,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,03 g, Błonnik pokarmowy 16,78 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 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	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

Suma posiłków: 2224 kcal, Białko ogółem 112,02 g, Tłuszcz 68,97 g, Węglowodany ogółem 302,44 g, Sód 2699,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, Błonnik pokarmowy 28,75 g, Cukry proste 76,43 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
508 kcal	Białko ogółem 27,58 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 53,96 g, Sód 812,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,32 g, Cukry proste 5,99 g, Błonnik pokarmowy 7,21 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
787 kcal	Cukry proste 19,39 g, Białko ogółem 47,71 g, Tłuszcz 19,29 g, Węglowodany ogółem 113,05 g, Sód 618,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,71 g, Błonnik pokarmowy 19,24 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 20,82 g, Tłuszcz 17,19 g, Węglowodany ogółem 75,56 g, Sód 929,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 1,17 g, Błonnik pokarmowy 10,53 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2065 kcal, Białko ogółem 119,28 g, Tłuszcz 61,31 g, Węglowodany ogółem 273,88 g, Sód 2458,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,22 g, Cukry proste 49,31 g, Błonnik pokarmowy 39,49 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