JADŁOSPIS NA 2026-09-16 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 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/
760 kcal	Cukry proste 19,47 g, Białko ogółem 30,16 g, Tłuszcz 30,9 g, Węglowodany ogółem 92,88 g, Sód 1348,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,71 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
745 kcal	Białko ogółem 37,55 g, Sód 598,79 mg, Tłuszcz 8,54 g, Węglowodany ogółem 136,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Cukry proste 30,74 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 70 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
460 kcal	Białko ogółem 22,63 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 850,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2382 kcal, Cukry proste 89,64 g, Białko ogółem 117,71 g, Tłuszcz 66,97 g, Węglowodany ogółem 339,14 g, Sód 3000,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,22 g, Błonnik pokarmowy 24,24 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; JAJKO 50 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/
790 kcal	Cukry proste 19,38 g, Białko ogółem 32,67 g, Tłuszcz 30,39 g, Węglowodany ogółem 102,11 g, Sód 1177,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,16 g, Błonnik pokarmowy 11,93 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
725 kcal	Białko ogółem 37,55 g, Sód 598,74 mg, Tłuszcz 8,54 g, Węglowodany ogółem 131,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Cukry proste 25,75 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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
558 kcal	Białko ogółem 22,76 g, Tłuszcz 16,51 g, Węglowodany ogółem 83,54 g, Sód 925,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Cukry proste 2,36 g, Błonnik pokarmowy 13,34 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 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: 2277 kcal, Cukry proste 59,56 g, Białko ogółem 113,47 g, Tłuszcz 62,86 g, Węglowodany ogółem 331,21 g, Sód 2812,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,17 g, Błonnik pokarmowy 39,1 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; POMIDOR 70 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/
747 kcal	Cukry proste 19,09 g, Białko ogółem 30,38 g, Tłuszcz 29,48 g, Węglowodany ogółem 92,6 g, Sód 981,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
745 kcal	Białko ogółem 37,55 g, Sód 598,79 mg, Tłuszcz 8,54 g, Węglowodany ogółem 136,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Cukry proste 30,74 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
435 kcal	Białko ogółem 18,31 g, Tłuszcz 15,3 g, Węglowodany ogółem 58,11 g, Sód 728,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2131 kcal, Cukry proste 63,79 g, Białko ogółem 106,73 g, Tłuszcz 60,74 g, Węglowodany ogółem 301,26 g, Sód 2420,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,86 g, Błonnik pokarmowy 24,19 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
761 kcal	Cukry proste 19,61 g, Białko ogółem 30,21 g, Tłuszcz 30,91 g, Węglowodany ogółem 93,07 g, Sód 1348,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
721 kcal	Cukry proste 28,62 g, Białko ogółem 35,46 g, Tłuszcz 11,44 g, Węglowodany ogółem 127,33 g, Sód 638,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, Błonnik pokarmowy 15,11 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
435 kcal	Białko ogółem 18,31 g, Tłuszcz 15,3 g, Węglowodany ogółem 58,11 g, Sód 728,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2121 kcal, Cukry proste 62,19 g, Białko ogółem 104,47 g, Tłuszcz 65,07 g, Węglowodany ogółem 293,03 g, Sód 2827,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,17 g, Błonnik pokarmowy 26,3 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	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
438 kcal	Cukry proste 3,85 g, Białko ogółem 11,42 g, Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 59,82 g, Sód 772,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
555 kcal	Białko ogółem 13,92 g, Sód 127,13 mg, Tłuszcz 9,69 g, Węglowodany ogółem 109,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,12 g, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Cukry proste 33,54 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
410 kcal	Białko ogółem 13,99 g, Tłuszcz 14,52 g, Węglowodany ogółem 57,93 g, Sód 606,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/
291 kcal	Cukry proste 2,86 g, Białko ogółem 9,6 g, Tłuszcz 6,02 g, Węglowodany ogółem 51,59 g, Sód 45,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g

Suma posiłków: 2059 kcal, Cukry proste 68,08 g, Białko ogółem 55,82 g, Tłuszcz 49,1 g, Węglowodany ogółem 362,55 g, Sód 1594,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,55 g, Błonnik pokarmowy 27,97 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; PASTA Z JAJ 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/
875 kcal	Cukry proste 18,01 g, Białko ogółem 40,86 g, Tłuszcz 39,41 g, Węglowodany ogółem 91,26 g, Sód 1471,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, Błonnik pokarmowy 5 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
687 kcal	Białko ogółem 36,06 g, Sód 587,32 mg, Tłuszcz 6,57 g, Węglowodany ogółem 127,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,4 g, Błonnik pokarmowy 12,33 g, Cukry proste 29,88 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
632 kcal	Białko ogółem 42,01 g, Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 62,87 g, Sód 906,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,32 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2344 kcal, Cukry proste 71,78 g, Białko ogółem 126,03 g, Tłuszcz 74,64 g, Węglowodany ogółem 301,76 g, Sód 3041,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, Błonnik pokarmowy 22,22 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	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g, Błonnik pokarmowy 0,29 g
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)

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

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: 2041 kcal, Białko ogółem 105,07 g, Tłuszcz 72,11 g, Węglowodany ogółem 245,14 g, Sód 947,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,14 g, Błonnik pokarmowy 9,01 g, Cukry proste 158,15 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/
732 kcal	Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 30,69 g, Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 88,6 g, Sód 992,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Błonnik pokarmowy 5,84 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	KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4,6,9,10,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
785 kcal	Białko ogółem 33,32 g, Sód 238,71 mg, Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 120,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,62 g, Błonnik pokarmowy 13,43 g, Cukry proste 32,89 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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
428 kcal	Białko ogółem 18,97 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 55,83 g, Sód 741,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 1,56 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2149 kcal, Cukry proste 63,94 g, Białko ogółem 103,47 g, Tłuszcz 71,65 g, Węglowodany ogółem 279,78 g, Sód 2084,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, Błonnik pokarmowy 25,26 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; PASTA Z JAJ 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/
875 kcal	Cukry proste 18,01 g, Białko ogółem 40,86 g, Tłuszcz 39,41 g, Węglowodany ogółem 91,26 g, Sód 1471,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, Błonnik pokarmowy 5 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
745 kcal	Białko ogółem 37,55 g, Sód 598,79 mg, Tłuszcz 8,54 g, Węglowodany ogółem 136,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,51 g, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Cukry proste 30,74 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

Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
632 kcal	Białko ogółem 42,01 g, Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 62,87 g, Sód 906,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,32 g, Cukry proste 6,19 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2402 kcal, Cukry proste 72,64 g, Białko ogółem 127,52 g, Tłuszcz 76,61 g, Węglowodany ogółem 310,56 g, Sód 3052,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,61 g, Błonnik pokarmowy 22,94 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/
522 kcal	Cukry proste 4,52 g, Białko ogółem 22,4 g, Tłuszcz 26,36 g, Węglowodany ogółem 51,58 g, Sód 1068,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,73 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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	KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4,6,9,10,7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
643 kcal	Białko ogółem 32,06 g, Sód 237,4 mg, Tłuszcz 18,92 g, Węglowodany ogółem 86,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g, Błonnik pokarmowy 11,29 g, Cukry proste 8,37 g
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/; SAŁATA 15 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
539 kcal	Białko ogółem 24,33 g, Tłuszcz 16,34 g, Węglowodany ogółem 76,17 g, Sód 858,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Cukry proste 1,03 g, Błonnik pokarmowy 10,7 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 1967 kcal, Cukry proste 34,57 g, Białko ogółem 101,92 g, Tłuszcz 69,7 g, Węglowodany ogółem 241,04 g, Sód 2912,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,87 g, Błonnik pokarmowy 32,68 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