JADŁOSPIS NA 2026-09-20 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	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/
513 kcal	Białko ogółem 25,02 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 65,65 g, Sód 878,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,29 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
893 kcal	Białko ogółem 39,38 g, Sód 523,42 mg, Cukry proste 45,3 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 143,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,06 g, Błonnik pokarmowy 14,2 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2268 kcal, Białko ogółem 127,34 g, Tłuszcz 63,21 g, Węglowodany ogółem 305,72 g, Sód 2617,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,89 g, Cukry proste 89,04 g, Błonnik pokarmowy 23,8 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
623 kcal	Białko ogółem 25,7 g, Tłuszcz 18,31 g, Węglowodany ogółem 93,47 g, Sód 957,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,19 g, Cukry proste 8,81 g, Błonnik pokarmowy 14,95 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
875 kcal	Białko ogółem 39,82 g, Sód 460,58 mg, Cukry proste 35,47 g, Tłuszcz 21,65 g, Węglowodany ogółem 138,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,5 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; OGÓREK KISZONY 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 21,09 g, Tłuszcz 15,36 g, Węglowodany ogółem 68,69 g, Sód 2065,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 11,02 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2231 kcal, Białko ogółem 121,55 g, Tłuszcz 63,82 g, Węglowodany ogółem 311,59 g, Sód 3539,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,55 g, Cukry proste 56,88 g, Błonnik pokarmowy 42,87 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	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/
487 kcal	Białko ogółem 20,65 g, Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 65,28 g, Sód 755,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,97 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
893 kcal	Białko ogółem 39,38 g, Sód 523,42 mg, Cukry proste 45,3 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 143,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,06 g, Błonnik pokarmowy 14,2 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 17,48 g, Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 886,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 20,1 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2134 kcal, Białko ogółem 112,45 g, Tłuszcz 59,19 g, Węglowodany ogółem 296,02 g, Sód 2221,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,73 g, Cukry proste 82,57 g, Błonnik pokarmowy 23,75 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	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/
513 kcal	Białko ogółem 25,02 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 65,65 g, Sód 878,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,29 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
832 kcal	Cukry proste 39,94 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 21,47 g, Węglowodany ogółem 128,23 g, Sód 288,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, Błonnik pokarmowy 14,83 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
524 kcal	Białko ogółem 27,92 g, Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 65,85 g, Sód 1158,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Cukry proste 7,93 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 2085 kcal, Białko ogółem 122,43 g, Tłuszcz 61,47 g, Węglowodany ogółem 269,73 g, Sód 2369,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,67 g, Cukry proste 63,97 g, Błonnik pokarmowy 24,43 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	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
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/

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

354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
656 kcal	Cukry proste 38,87 g, Białko ogółem 13,49 g, Tłuszcz 11,56 g, Węglowodany ogółem 130,2 g, Sód 175,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g, Błonnik pokarmowy 17,89 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 76,36 g, Sód 707,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Cukry proste 20,06 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2146 kcal, Białko ogółem 55,35 g, Tłuszcz 51,08 g, Węglowodany ogółem 383,1 g, Sód 1605,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,11 g, Cukry proste 92,8 g, Błonnik pokarmowy 39,84 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
805 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 34,61 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 128,16 g, Sód 692,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Błonnik pokarmowy 14,84 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2076 kcal, Białko ogółem 115,47 g, Tłuszcz 61,15 g, Węglowodany ogółem 278,5 g, Sód 2687,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,06 g, Cukry proste 80,68 g, Błonnik pokarmowy 23,58 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	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

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

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: 1988 kcal, Białko ogółem 101,49 g, Tłuszcz 70,23 g, Węglowodany ogółem 239,48 g, Sód 912,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,25 g, Błonnik pokarmowy 8,94 g, Cukry proste 155,67 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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/
480 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 63 g, Sód 768,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 6,01 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; RYŻ PARABOLICZNY 180 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
893 kcal	Białko ogółem 39,38 g, Sód 523,42 mg, Cukry proste 45,3 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 143,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,06 g, Błonnik pokarmowy 14,2 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 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
417 kcal	Białko ogółem 18,76 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 1390,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,27 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2048 kcal, Białko ogółem 114,39 g, Tłuszcz 59,5 g, Węglowodany ogółem 272,91 g, Sód 2738,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,79 g, Cukry proste 63,41 g, Błonnik pokarmowy 25,42 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
860 kcal	Cukry proste 48,2 g, Białko ogółem 37,25 g, Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 136,83 g, Sód 722,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,68 g, Błonnik pokarmowy 15,49 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
174 kcal	Cukry proste 4,41 g, Sód 55,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, Białko ogółem 19,54 g, Tłuszcz 8,5 g, Węglowodany ogółem 4,91 g

Suma posiłków: 2131 kcal, Białko ogółem 118,11 g, Tłuszcz 62,28 g, Węglowodany ogółem 287,17 g, Sód 2717,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,68 g, Cukry proste 83,62 g, Błonnik pokarmowy 24,23 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
522 kcal	Białko ogółem 24,18 g, Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 755,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, Cukry proste 5,51 g, Błonnik pokarmowy 9,58 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
733 kcal	Białko ogółem 38,56 g, Sód 459,27 mg, Cukry proste 10,95 g, Tłuszcz 21,27 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,35 g, Błonnik pokarmowy 14,76 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
622 kcal	Białko ogółem 41,5 g, Tłuszcz 23,62 g, Węglowodany ogółem 64,9 g, Sód 1562,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,84 g, Cukry proste 4,97 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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: 2110 kcal, Białko ogółem 128,73 g, Tłuszcz 66,05 g, Węglowodany ogółem 265,39 g, Sód 3508,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,21 g, Cukry proste 42,61 g, Błonnik pokarmowy 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