JADŁOSPIS NA 2026-09-25 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 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/
687 kcal	Cukry proste 19,19 g, Białko ogółem 31,48 g, Tłuszcz 21,68 g, Węglowodany ogółem 94,65 g, Sód 1026,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,17 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
700 kcal	Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 6,59 g, Węglowodany ogółem 132,82 g, Sód 581,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g, Cukry proste 41,03 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/; 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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2286 kcal, Cukry proste 101,64 g, Białko ogółem 117,39 g, Tłuszcz 57,2 g, Węglowodany ogółem 337,56 g, Sód 2606,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,19 g, Błonnik pokarmowy 26,95 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
710 kcal	Cukry proste 19,3 g, Białko ogółem 29,65 g, Tłuszcz 22,35 g, Węglowodany ogółem 103,93 g, Sód 1043,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
680 kcal	Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 6,59 g, Węglowodany ogółem 127,83 g, Sód 581,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g, Cukry proste 36,04 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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 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

Suma posiłków: 2247 kcal, Cukry proste 62,36 g, Białko ogółem 117,2 g, Tłuszcz 62,49 g, Węglowodany ogółem 320,98 g, Sód 2731,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g, Błonnik pokarmowy 41,76 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; 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/
667 kcal	Cukry proste 19,01 g, Białko ogółem 27,36 g, Tłuszcz 21,44 g, Węglowodany ogółem 94,42 g, Sód 847,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
700 kcal	Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 6,59 g, Węglowodany ogółem 132,82 g, Sód 581,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g, Cukry proste 41,03 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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2101 kcal, Cukry proste 66,59 g, Białko ogółem 110,46 g, Tłuszcz 60,37 g, Węglowodany ogółem 291,03 g, Sód 2338,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,66 g, Błonnik pokarmowy 26,85 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; 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/
705 kcal	Cukry proste 19,22 g, Białko ogółem 35,55 g, Tłuszcz 21,91 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 1206,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
704 kcal	Cukry proste 33,26 g, Białko ogółem 32,59 g, Tłuszcz 10,31 g, Węglowodany ogółem 127,47 g, Sód 562,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,83 g, Błonnik pokarmowy 15,35 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	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: 2050 kcal, Cukry proste 66,97 g, Białko ogółem 111,95 g, Tłuszcz 53,22 g, Węglowodany ogółem 293,36 g, Sód 2661,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,47 g, Błonnik pokarmowy 27,03 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	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
406 kcal	Białko ogółem 13,97 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 711,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
582 kcal	Białko ogółem 13,86 g, Tłuszcz 7,04 g, Węglowodany ogółem 125,23 g, Sód 233,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g, Błonnik pokarmowy 18,97 g, Cukry proste 42,86 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	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: 2070 kcal, Białko ogółem 53,09 g, Tłuszcz 41,55 g, Węglowodany ogółem 392,57 g, Sód 1761,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,18 g, Cukry proste 81,65 g, Błonnik pokarmowy 42,72 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; PAPKA ZE SCHABU I KASZY 150 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
789 kcal	Białko ogółem 41,35 g, Tłuszcz 13,14 g, Węglowodany ogółem 128,92 g, Sód 137,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g, Cukry proste 26,19 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI 200 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
723 kcal	Cukry proste 38,24 g, Białko ogółem 32,73 g, Tłuszcz 10,32 g, Węglowodany ogółem 132,15 g, Sód 562,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,01 g, Błonnik pokarmowy 15,33 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
385 kcal	Białko ogółem 41,5 g, Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 22,57 g, Sód 125,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,39 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 2,17 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2202 kcal, Białko ogółem 146,59 g, Tłuszcz 55,29 g, Węglowodany ogółem 289,94 g, Sód 1012,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,13 g, Błonnik pokarmowy 23,4 g, Cukry proste 71,68 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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)

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

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/
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: 1935 kcal, Cukry proste 127,46 g, Białko ogółem 98,48 g, Tłuszcz 72,32 g, Węglowodany ogółem 223,82 g, Sód 894,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Błonnik pokarmowy 8,37 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
660 kcal	Cukry proste 18,68 g, Białko ogółem 28,02 g, Tłuszcz 21,56 g, Węglowodany ogółem 92,14 g, Sód 860,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,12 g, Błonnik pokarmowy 7,74 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY 50 G /Alergeny: 7,3,10/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
991 kcal	Cukry proste 41,58 g, Białko ogółem 37,62 g, Tłuszcz 36,04 g, Węglowodany ogółem 138,69 g, Sód 471,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 19,09 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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2378 kcal, Cukry proste 66,48 g, Białko ogółem 115,19 g, Tłuszcz 90,06 g, Węglowodany ogółem 292,34 g, Sód 2254,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,64 g, Błonnik pokarmowy 32,04 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
700 kcal	Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 6,59 g, Węglowodany ogółem 132,82 g, Sód 581,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g, Cukry proste 41,03 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/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2154 kcal, Cukry proste 65,09 g, Białko ogółem 122,59 g, Tłuszcz 61,66 g, Węglowodany ogółem 288,81 g, Sód 2819,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,17 g, Błonnik pokarmowy 25,88 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
474 kcal	Białko ogółem 24,05 g, Tłuszcz 15,87 g, Węglowodany ogółem 61,77 g, Sód 853,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, Cukry proste 14,8 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY 50 G /Alergeny: 7,3,10/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
796 kcal	Cukry proste 17,19 g, Białko ogółem 35,77 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 97,18 g, Sód 868,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Błonnik pokarmowy 14,57 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/; 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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2182 kcal, Białko ogółem 115,31 g, Tłuszcz 82,4 g, Węglowodany ogółem 258,47 g, Sód 2763,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,67 g, Cukry proste 51,84 g, Błonnik pokarmowy 35,1 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