JADŁOSPIS NA 2026-09-28 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,42 g, Białko ogółem 50,62 g, Tłuszcz 20,45 g, Węglowodany ogółem 103,95 g, Sód 1199,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
758 kcal	Tłuszcz 14,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Cukry proste 24,53 g, Białko ogółem 35,69 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 720,47 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 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	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
507 kcal	Białko ogółem 23,15 g, Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 69,73 g, Sód 855,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 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: 2319 kcal, Cukry proste 81,54 g, Białko ogółem 131,81 g, Tłuszcz 58,17 g, Węglowodany ogółem 328,49 g, Sód 3416,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,39 g, Błonnik pokarmowy 25,53 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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/
823 kcal	Cukry proste 23,68 g, Białko ogółem 49,54 g, Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 114,76 g, Sód 1708,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 11,73 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
738 kcal	Tłuszcz 14,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Cukry proste 19,54 g, Białko ogółem 35,69 g, Węglowodany ogółem 122,92 g, Sód 720,42 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
497 kcal	Białko ogółem 21,74 g, Tłuszcz 16,39 g, Węglowodany ogółem 71,38 g, Sód 1422,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 11,67 g, Cukry proste 3,95 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: 2230 kcal, Cukry proste 60,27 g, Białko ogółem 123,77 g, Tłuszcz 56,86 g, Węglowodany ogółem 323,66 g, Sód 4421,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g, Błonnik pokarmowy 37,98 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
772 kcal	Cukry proste 23,39 g, Białko ogółem 46,55 g, Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 103,92 g, Sód 1020,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
758 kcal	Tłuszcz 14,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Cukry proste 24,53 g, Białko ogółem 35,69 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 720,47 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
485 kcal	Białko ogółem 18,85 g, Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 70,24 g, Sód 734,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 12,39 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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: 2187 kcal, Cukry proste 73,41 g, Białko ogółem 117,89 g, Tłuszcz 54,93 g, Węglowodany ogółem 316,67 g, Sód 3045,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, Błonnik pokarmowy 25,22 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,42 g, Białko ogółem 50,62 g, Tłuszcz 20,45 g, Węglowodany ogółem 103,95 g, Sód 1199,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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) ; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
641 kcal	Cukry proste 14,1 g, Białko ogółem 33,44 g, Tłuszcz 13,04 g, Węglowodany ogółem 105,22 g, Sód 693,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, Błonnik pokarmowy 14,41 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
472 kcal	Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 60,91 g, Sód 856,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2075 kcal, Cukry proste 54,42 g, Białko ogółem 123,98 g, Tłuszcz 54,29 g, Węglowodany ogółem 284,68 g, Sód 3319,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,39 g, Błonnik pokarmowy 25,42 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	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
757 kcal	Białko ogółem 20,21 g, Tłuszcz 14,19 g, Węglowodany ogółem 140,4 g, Sód 748,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Cukry proste 27,5 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) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
488 kcal	Cukry proste 15,38 g, Białko ogółem 13,62 g, Tłuszcz 14,37 g, Węglowodany ogółem 82,46 g, Sód 121,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
461 kcal	Białko ogółem 14,58 g, Tłuszcz 14,67 g, Węglowodany ogółem 70,25 g, Sód 612,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /Alergeny: 9,7/
341 kcal	Białko ogółem 7,6 g, Tłuszcz 4,77 g, Węglowodany ogółem 71,69 g, Sód 96,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Błonnik pokarmowy 9,2 g, Cukry proste 5,59 g

Suma posiłków: 2097 kcal, Białko ogółem 56,31 g, Tłuszcz 48,1 g, Węglowodany ogółem 375,8 g, Sód 1577,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,53 g, Błonnik pokarmowy 34,29 g, Cukry proste 70,5 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	PAPKA Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) ; RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
853 kcal	Białko ogółem 51,89 g, Tłuszcz 19,7 g, Sód 165,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, Cukry proste 36,67 g, Węglowodany ogółem 119,63 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
700 kcal	Tłuszcz 12,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, Cukry proste 23,67 g, Białko ogółem 34,2 g, Węglowodany ogółem 119,11 g, Sód 709 mg, Błonnik pokarmowy 13,36 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
397 kcal	Białko ogółem 37,46 g, Tłuszcz 13,54 g, Węglowodany ogółem 32,27 g, Sód 111,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Błonnik pokarmowy 2,28 g, Cukry proste 10,9 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: 2090 kcal, Białko ogółem 130,3 g, Tłuszcz 49,04 g, Sód 1080,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,83 g, Cukry proste 87,04 g, Węglowodany ogółem 291,31 g, Błonnik pokarmowy 20,87 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 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

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

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: 2163 kcal, Białko ogółem 107,33 g, Tłuszcz 80,03 g, Węglowodany ogółem 254,94 g, Sód 880,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,4 g, Cukry proste 155,68 g, Błonnik pokarmowy 8,55 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; 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/
834 kcal	Cukry proste 17,7 g, Białko ogółem 42,44 g, Tłuszcz 32,22 g, Węglowodany ogółem 96,28 g, Sód 1033,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,43 g, Błonnik pokarmowy 5,92 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 90 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
743 kcal	Tłuszcz 18,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, Cukry proste 22,91 g, Białko ogółem 40,62 g, Węglowodany ogółem 109,47 g, Sód 580,34 mg, Błonnik pokarmowy 11,86 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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
473 kcal	Białko ogółem 19,61 g, Tłuszcz 15,5 g, Węglowodany ogółem 66,53 g, Sód 1233,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g, Cukry proste 10,18 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: 2222 kcal, Cukry proste 63,89 g, Białko ogółem 119,47 g, Tłuszcz 70,63 g, Węglowodany ogółem 286,88 g, Sód 3417,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,34 g, Błonnik pokarmowy 23,86 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,42 g, Białko ogółem 50,62 g, Tłuszcz 20,45 g, Węglowodany ogółem 103,95 g, Sód 1199,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 5,26 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	POMIDOROWA Z RYŻEM 400ML /Alergeny: 7,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
758 kcal	Tłuszcz 14,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Cukry proste 24,53 g, Białko ogółem 35,69 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 720,47 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 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

497 kcal	Białko ogółem 22,57 g, Tłuszcz 16,09 g, Węglowodany ogółem 67,66 g, Sód 850,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 10,51 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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: 2217 kcal, Cukry proste 71,56 g, Białko ogółem 125,68 g, Tłuszcz 55,81 g, Węglowodany ogółem 314,12 g, Sód 3340,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,03 g, Błonnik pokarmowy 24,41 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
567 kcal	Białko ogółem 32,05 g, Tłuszcz 26,92 g, Węglowodany ogółem 51,92 g, Sód 1399,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,39 g, Cukry proste 4,5 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	POMIDOROWA Z RYŻEM BRĄZOWYM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
717 kcal	Tłuszcz 14,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,2 g, Cukry proste 18,1 g, Białko ogółem 36,24 g, Węglowodany ogółem 118,2 g, Sód 659,11 mg, Błonnik pokarmowy 14,31 g
Podwieczorek	CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
550 kcal	Białko ogółem 24,77 g, Tłuszcz 16,45 g, Węglowodany ogółem 78,6 g, Sód 863,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 2,8 g, Błonnik pokarmowy 11,35 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: 2274 kcal, Białko ogółem 133,81 g, Tłuszcz 78,56 g, Węglowodany ogółem 264,27 g, Sód 3491,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,06 g, Cukry proste 40,2 g, Błonnik pokarmowy 45,46 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