JADŁOSPIS NA 2026-10-01 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 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/
806 kcal	Cukry proste 22,2 g, Białko ogółem 50,31 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 95,87 g, Sód 1082,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
835 kcal	Cukry proste 26,99 g, Białko ogółem 53,73 g, Tłuszcz 13,12 g, Węglowodany ogółem 132,98 g, Sód 573,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,15 g, Błonnik pokarmowy 16,18 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 SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
485 kcal	Białko ogółem 18,49 g, Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 70,48 g, Sód 729,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 11,1 g, Błonnik pokarmowy 4,81 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: 2350 kcal, Cukry proste 82,39 g, Białko ogółem 144,68 g, Tłuszcz 57,2 g, Węglowodany ogółem 325,93 g, Sód 2479,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,87 g, Błonnik pokarmowy 27,35 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
853 kcal	Cukry proste 22,89 g, Białko ogółem 52,8 g, Tłuszcz 26,6 g, Węglowodany ogółem 106,23 g, Sód 1282,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,09 g, Błonnik pokarmowy 12,11 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350 G (D) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
693 kcal	Cukry proste 31,55 g, Białko ogółem 40,24 g, Tłuszcz 9,85 g, Węglowodany ogółem 115,4 g, Sód 476,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,76 g, Błonnik pokarmowy 18,17 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /Alergeny: 4,1,5,6,11,3/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
653 kcal	Białko ogółem 36,74 g, Tłuszcz 25,77 g, Węglowodany ogółem 73,84 g, Sód 1286,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,92 g, Cukry proste 5,05 g, Błonnik pokarmowy 12,93 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

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: 2333 kcal, Cukry proste 75,29 g, Białko ogółem 145,48 g, Tłuszcz 62,32 g, Węglowodany ogółem 312,77 g, Sód 3045,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,77 g, Błonnik pokarmowy 43,71 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 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/
805 kcal	Cukry proste 22,06 g, Białko ogółem 50,26 g, Tłuszcz 25,65 g, Węglowodany ogółem 95,68 g, Sód 1081,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,96 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350 G (D) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
733 kcal	Cukry proste 22,86 g, Białko ogółem 42,41 g, Tłuszcz 10,4 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 485,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 g, Błonnik pokarmowy 15,73 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
485 kcal	Białko ogółem 18,49 g, Tłuszcz 15,32 g, Węglowodany ogółem 70,48 g, Sód 729,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 11,1 g, Błonnik pokarmowy 4,81 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, Cukry proste 71,82 g, Białko ogółem 126,86 g, Tłuszcz 51,47 g, Węglowodany ogółem 304,18 g, Sód 2296,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,62 g, Błonnik pokarmowy 26,85 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 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/
806 kcal	Cukry proste 22,2 g, Białko ogółem 50,31 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 95,87 g, Sód 1082,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
826 kcal	Cukry proste 15,51 g, Białko ogółem 53,39 g, Tłuszcz 16,83 g, Węglowodany ogółem 122,96 g, Sód 282,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,03 g, Błonnik pokarmowy 15,93 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 ZIOŁOWA 200 ML
431 kcal	Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 15,27 g, Węglowodany ogółem 57,23 g, Sód 728,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 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: 2197 kcal, Cukry proste 55,11 g, Białko ogółem 137,64 g, Tłuszcz 57,86 g, Węglowodany ogółem 293,36 g, Sód 2093,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,95 g, Błonnik pokarmowy 26,65 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
771 kcal	Białko ogółem 20,86 g, Tłuszcz 14,33 g, Węglowodany ogółem 143,35 g, Sód 753,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,36 g, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Cukry proste 29,52 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
616 kcal	Cukry proste 23,63 g, Białko ogółem 16,73 g, Tłuszcz 8,77 g, Węglowodany ogółem 120,9 g, Sód 420,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
460 kcal	Białko ogółem 14,17 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 70,3 g, Sód 607,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,65 g, Cukry proste 11,1 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)
350 kcal	Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g

Suma posiłków: 2247 kcal, Białko ogółem 59,65 g, Tłuszcz 43,39 g, Węglowodany ogółem 417,6 g, Sód 1869,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,75 g, Błonnik pokarmowy 37,29 g, Cukry proste 80,08 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z INDYKA I KASZY 180 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
712 kcal	Białko ogółem 46,87 g, Tłuszcz 8,87 g, Węglowodany ogółem 113,33 g, Sód 170,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g, Błonnik pokarmowy 4,73 g, Cukry proste 30,37 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) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
734 kcal	Cukry proste 19,9 g, Białko ogółem 51,4 g, Tłuszcz 11,55 g, Węglowodany ogółem 113,26 g, Sód 670,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,54 g, Błonnik pokarmowy 14,43 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G) ; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
596 kcal	Białko ogółem 33,25 g, Tłuszcz 27,5 g, Węglowodany ogółem 54,66 g, Sód 147,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Błonnik pokarmowy 2,82 g, Cukry proste 26,54 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: 2176 kcal, Białko ogółem 147,22 g, Tłuszcz 48,02 g, Węglowodany ogółem 298,55 g, Sód 988,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Błonnik pokarmowy 22,48 g, Cukry proste 92,61 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	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)

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

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/
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: 2040 kcal, Białko ogółem 106,48 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 242,42 g, Sód 891,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g, Błonnik pokarmowy 8,16 g, Cukry proste 155,47 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; 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/
811 kcal	Cukry proste 18,13 g, Białko ogółem 42,5 g, Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 88,92 g, Sód 1049,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,67 g, Błonnik pokarmowy 5,84 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350 G (D) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
733 kcal	Cukry proste 22,86 g, Białko ogółem 42,41 g, Tłuszcz 10,4 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 485,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 g, Błonnik pokarmowy 15,73 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
476 kcal	Białko ogółem 18,99 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 67,87 g, Sód 741,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 10,66 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /Alergeny: 4,1,5,6,11,3/
181 kcal	Cukry proste 3,27 g, Białko ogółem 16,37 g, Tłuszcz 9,61 g, Węglowodany ogółem 7,43 g, Sód 362,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,85 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g

Suma posiłków: 2251 kcal, Cukry proste 64,42 g, Białko ogółem 120,57 g, Tłuszcz 68,39 g, Węglowodany ogółem 295,94 g, Sód 2639,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,2 g, Błonnik pokarmowy 29,99 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG 120 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/
855 kcal	Cukry proste 21,67 g, Białko ogółem 54,74 g, Tłuszcz 29,65 g, Węglowodany ogółem 94,41 g, Sód 1269,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,31 g, Błonnik pokarmowy 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) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
777 kcal	Cukry proste 20,72 g, Białko ogółem 52,59 g, Tłuszcz 12,95 g, Węglowodany ogółem 120 g, Sód 683,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g, Błonnik pokarmowy 15,23 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

Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
508 kcal	Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 70,33 g, Sód 850,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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: 2274 kcal, Cukry proste 69,18 g, Białko ogółem 145,68 g, Tłuszcz 58,78 g, Węglowodany ogółem 302,04 g, Sód 2804,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,89 g, Błonnik pokarmowy 25,38 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; 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/
564 kcal	Białko ogółem 31,6 g, Tłuszcz 26,89 g, Węglowodany ogółem 51,63 g, Sód 910,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,38 g, Cukry proste 5,04 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ 110 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
753 kcal	Cukry proste 16,5 g, Białko ogółem 53,68 g, Tłuszcz 16,01 g, Węglowodany ogółem 107,47 g, Sód 531,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g, Błonnik pokarmowy 17,45 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/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
537 kcal	Białko ogółem 37,34 g, Tłuszcz 15,99 g, Węglowodany ogółem 65,34 g, Sód 857,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 6,75 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z TUNCZYKIEM 150 G /Alergeny: 4,1,5,6,11,3/
181 kcal	Cukry proste 3,27 g, Białko ogółem 16,37 g, Tłuszcz 9,61 g, Węglowodany ogółem 7,43 g, Sód 362,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,85 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g

Suma posiłków: 2168 kcal, Białko ogółem 142,21 g, Tłuszcz 69,74 g, Węglowodany ogółem 262,08 g, Sód 3302,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, Cukry proste 54,3 g, Błonnik pokarmowy 40,57 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