JADŁOSPIS NA 2026-10-03 (sobota)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
703 kcal	Białko ogółem 34,96 g, Tłuszcz 22,92 g, Węglowodany ogółem 91,45 g, Sód 985,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
843 kcal	Białko ogółem 39,03 g, Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 132,3 g, Sód 907,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g, Cukry proste 37 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 DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
455 kcal	Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 947,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2355 kcal, Białko ogółem 120,93 g, Tłuszcz 70,55 g, Węglowodany ogółem 320,58 g, Sód 3505,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,16 g, Błonnik pokarmowy 28,05 g, Cukry proste 90,4 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; 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/
724 kcal	Białko ogółem 33,19 g, Tłuszcz 23,08 g, Węglowodany ogółem 101,17 g, Sód 1059,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,07 g, Błonnik pokarmowy 11,37 g, Cukry proste 17,92 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
823 kcal	Białko ogółem 39,03 g, Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 127,31 g, Sód 907,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g, Cukry proste 32,01 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
603 kcal	Białko ogółem 20,11 g, Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 94,14 g, Sód 996,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Cukry proste 4,06 g, Błonnik pokarmowy 12,29 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: 2414 kcal, Białko ogółem 114,58 g, Tłuszcz 68,98 g, Węglowodany ogółem 350,72 g, Sód 3534,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,28 g, Błonnik pokarmowy 41,49 g, Cukry proste 80,34 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
678 kcal	Białko ogółem 30,64 g, Tłuszcz 22,14 g, Węglowodany ogółem 91,27 g, Sód 863,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
843 kcal	Białko ogółem 39,03 g, Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 132,3 g, Sód 907,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g, Cukry proste 37 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
434 kcal	Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2219 kcal, Białko ogółem 107,07 g, Tłuszcz 65,88 g, Węglowodany ogółem 310,89 g, Sód 3142 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,81 g, Błonnik pokarmowy 28 g, Cukry proste 83,96 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
678 kcal	Białko ogółem 30,64 g, Tłuszcz 22,14 g, Węglowodany ogółem 91,27 g, Sód 863,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
754 kcal	Cukry proste 29,19 g, Białko ogółem 36,01 g, Tłuszcz 20,95 g, Węglowodany ogółem 113,09 g, Sód 623,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, Błonnik pokarmowy 15,05 g
Kolacja	SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
607 kcal	Cukry proste 4,08 g, Białko ogółem 45,13 g, Tłuszcz 21,74 g, Węglowodany ogółem 60,42 g, Sód 885,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Błonnik pokarmowy 5,48 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: 2303 kcal, Białko ogółem 134,03 g, Tłuszcz 71,33 g, Węglowodany ogółem 292,88 g, Sód 2942,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,74 g, Błonnik pokarmowy 27,69 g, Cukry proste 76,86 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
412 kcal	Białko ogółem 14,03 g, Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 606,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
594 kcal	Białko ogółem 14,44 g, Tłuszcz 11,07 g, Węglowodany ogółem 116,23 g, Sód 374,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, Błonnik pokarmowy 14,09 g, Cukry proste 34,4 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2037 kcal, Białko ogółem 56,86 g, Tłuszcz 51,2 g, Węglowodany ogółem 351,7 g, Sód 1708,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,17 g, Błonnik pokarmowy 28,32 g, Cukry proste 71,95 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z INDYKA I KASZY 180 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
673 kcal	Białko ogółem 46,6 g, Tłuszcz 11,84 g, Węglowodany ogółem 96,77 g, Sód 156,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, Błonnik pokarmowy 3,81 g, Cukry proste 33,73 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
805 kcal	Cukry proste 37,25 g, Białko ogółem 35,42 g, Tłuszcz 23,38 g, Węglowodany ogółem 122,19 g, Sód 681,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 g, Błonnik pokarmowy 16,56 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
378 kcal	Białko ogółem 32,51 g, Tłuszcz 18,26 g, Węglowodany ogółem 21,7 g, Sód 102,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 1,88 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: 2088 kcal, Białko ogółem 126,73 g, Tłuszcz 58,48 g, Węglowodany ogółem 274,46 g, Sód 1035,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,68 g, Błonnik pokarmowy 24,28 g, Cukry proste 101,91 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)

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 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: 1988 kcal, Białko ogółem 101,49 g, Tłuszcz 70,23 g, Węglowodany ogółem 239,48 g, Sód 912,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,25 g, Błonnik pokarmowy 8,94 g, Cukry proste 155,67 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 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/
671 kcal	Białko ogółem 31,3 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 88,99 g, Sód 876,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Cukry proste 16,91 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
860 kcal	Białko ogółem 44,57 g, Tłuszcz 18,97 g, Węglowodany ogółem 137,94 g, Sód 858,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,83 g, Błonnik pokarmowy 21,27 g, Cukry proste 35,38 g
Kolacja	POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
427 kcal	Białko ogółem 15,81 g, Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 56,94 g, Sód 813,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Cukry proste 3,04 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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, Białko ogółem 113,93 g, Tłuszcz 64,09 g, Węglowodany ogółem 311,97 g, Sód 3118,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,27 g, Błonnik pokarmowy 34,76 g, Cukry proste 81,68 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; KISIEL Z JABŁKIEM 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
831 kcal	Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 23,04 g, Węglowodany ogółem 123,65 g, Sód 1006,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,83 g, Cukry proste 41,31 g
Drugie śniadanie	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
860 kcal	Cukry proste 40,19 g, Białko ogółem 38,06 g, Tłuszcz 24,51 g, Węglowodany ogółem 130,86 g, Sód 712,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,37 g, Błonnik pokarmowy 17,21 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 DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2396 kcal, Białko ogółem 112,8 g, Tłuszcz 71,04 g, Węglowodany ogółem 339,09 g, Sód 3230,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, Błonnik pokarmowy 29,24 g, Cukry proste 109,34 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 27,12 g, Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 50,7 g, Sód 811,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,26 g, Błonnik pokarmowy 6,19 g, Cukry proste 3,84 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
738 kcal	Białko ogółem 43,31 g, Tłuszcz 18,59 g, Węglowodany ogółem 108,33 g, Sód 857,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,68 g, Błonnik pokarmowy 19,13 g, Cukry proste 15,85 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
538 kcal	Białko ogółem 21,17 g, Tłuszcz 17,28 g, Węglowodany ogółem 77,28 g, Sód 930,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, Cukry proste 2,51 g, Błonnik pokarmowy 11,16 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: 2055 kcal, Białko ogółem 115,13 g, Tłuszcz 65,27 g, Węglowodany ogółem 266,88 g, Sód 3266,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,18 g, Błonnik pokarmowy 39,4 g, Cukry proste 46,26 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