JADŁOSPIS NA 2026-10-07 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 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/
804 kcal	Cukry proste 27,48 g, Białko ogółem 30,07 g, Tłuszcz 30,85 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1343,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,69 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
778 kcal	Białko ogółem 35,34 g, Sód 690,34 mg, Tłuszcz 9,55 g, Węglowodany ogółem 145,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Cukry proste 39,94 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 70 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
460 kcal	Białko ogółem 22,63 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 850,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2459 kcal, Cukry proste 106,85 g, Białko ogółem 115,41 g, Tłuszcz 67,93 g, Węglowodany ogółem 359,22 g, Sód 3087,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,98 g, Błonnik pokarmowy 25,88 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 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/
756 kcal	Cukry proste 18,08 g, Białko ogółem 29,5 g, Tłuszcz 28,89 g, Węglowodany ogółem 99,75 g, Sód 1324,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
758 kcal	Białko ogółem 35,34 g, Sód 690,29 mg, Tłuszcz 9,55 g, Węglowodany ogółem 140,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Cukry proste 34,95 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	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 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: 2276 kcal, Cukry proste 67,46 g, Białko ogółem 108,09 g, Tłuszcz 62,37 g, Węglowodany ogółem 338,05 g, Sód 3051,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, Błonnik pokarmowy 40,29 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 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/
767 kcal	Cukry proste 27,29 g, Białko ogółem 27,46 g, Tłuszcz 28,03 g, Węglowodany ogółem 103,49 g, Sód 1129,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
778 kcal	Białko ogółem 35,34 g, Sód 690,34 mg, Tłuszcz 9,55 g, Węglowodany ogółem 145,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Cukry proste 39,94 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	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2184 kcal, Cukry proste 81,19 g, Białko ogółem 101,6 g, Tłuszcz 60,3 g, Węglowodany ogółem 321,35 g, Sód 2660,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, Błonnik pokarmowy 25,83 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 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/
750 kcal	Cukry proste 17,98 g, Białko ogółem 29,82 g, Tłuszcz 30,8 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 1342,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
784 kcal	Cukry proste 32,2 g, Białko ogółem 33,5 g, Tłuszcz 13,16 g, Węglowodany ogółem 141 g, Sód 671,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, Błonnik pokarmowy 15,13 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	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2173 kcal, Cukry proste 64,14 g, Białko ogółem 102,12 g, Tłuszcz 66,68 g, Węglowodany ogółem 304,14 g, Sód 2855,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, Błonnik pokarmowy 25,55 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	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
481 kcal	Cukry proste 11,72 g, Białko ogółem 11,28 g, Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 70,51 g, Sód 767,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, Błonnik pokarmowy 4,74 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
557 kcal	Białko ogółem 14,07 g, Sód 127,52 mg, Tłuszcz 9,71 g, Węglowodany ogółem 109,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,12 g, Błonnik pokarmowy 12,69 g, Cukry proste 33,86 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	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: 2163 kcal, Cukry proste 79,74 g, Białko ogółem 53,82 g, Tłuszcz 48,69 g, Węglowodany ogółem 394,12 g, Sód 1632,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,13 g, Błonnik pokarmowy 33,27 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z INDYKA I KASZY 180 G (G) ; POWIDŁA 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
766 kcal	Białko ogółem 47,12 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 126,58 g, Sód 171,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Cukry proste 39,87 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
727 kcal	Białko ogółem 33,76 g, Sód 677,9 mg, Tłuszcz 8,38 g, Węglowodany ogółem 136,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g, Błonnik pokarmowy 14,09 g, Cukry proste 36,92 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
431 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 32,11 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 25,63 g, Sód 103,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 2,09 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: 2201 kcal, Białko ogółem 139,5 g, Tłuszcz 52,45 g, Węglowodany ogółem 303,04 g, Sód 1087,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,1 g, Błonnik pokarmowy 21,36 g, Cukry proste 91,86 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	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g, Błonnik pokarmowy 0,29 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 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)
619 kcal	Cukry proste 51,98 g, Białko ogółem 32,42 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 82,45 g, Sód 145,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Błonnik pokarmowy 3,59 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

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

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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
657 kcal	Białko ogółem 37,78 g, Tłuszcz 27,62 g, Węglowodany ogółem 65,05 g, Sód 317,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Błonnik pokarmowy 1,83 g, Cukry proste 34,51 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: 2070 kcal, Białko ogółem 105,46 g, Tłuszcz 71,91 g, Węglowodany ogółem 251,57 g, Sód 904,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,11 g, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Cukry proste 154,88 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
816 kcal	Cukry proste 17,49 g, Białko ogółem 37,01 g, Tłuszcz 36,29 g, Węglowodany ogółem 87,99 g, Sód 1357,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, Błonnik pokarmowy 5,75 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIECZARKOWY 100 G /Alergeny: 1,7/; SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA 100G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
945 kcal	Cukry proste 48,26 g, Białko ogółem 37,65 g, Tłuszcz 21,66 g, Węglowodany ogółem 159,19 g, Sód 694,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g, Błonnik pokarmowy 17,85 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	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2393 kcal, Cukry proste 79,38 g, Białko ogółem 114,12 g, Tłuszcz 80,79 g, Węglowodany ogółem 317,53 g, Sód 2905,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,37 g, Błonnik pokarmowy 29,59 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POWIDŁA 25 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/
801 kcal	Cukry proste 27,09 g, Białko ogółem 29,81 g, Tłuszcz 30,82 g, Węglowodany ogółem 103,37 g, Sód 1343,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,69 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
778 kcal	Białko ogółem 35,34 g, Sód 690,34 mg, Tłuszcz 9,55 g, Węglowodany ogółem 145,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 14,96 g, Cukry proste 39,94 g
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

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

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: 2314 kcal, Cukry proste 81,67 g, Białko ogółem 114,13 g, Tłuszcz 69,03 g, Węglowodany ogółem 321,12 g, Sód 3018,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,74 g, Błonnik pokarmowy 24,8 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
569 kcal	Cukry proste 4,4 g, Białko ogółem 26,11 g, Tłuszcz 30,32 g, Węglowodany ogółem 50,7 g, Sód 1219,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,32 g, Błonnik pokarmowy 6,19 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
690 kcal	Cukry proste 17,98 g, Białko ogółem 35,82 g, Tłuszcz 13,78 g, Węglowodany ogółem 114,28 g, Sód 735,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g, Błonnik pokarmowy 15,69 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	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2076 kcal, Cukry proste 49,64 g, Białko ogółem 107,33 g, Tłuszcz 68,44 g, Węglowodany ogółem 273,34 g, Sód 2928,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,09 g, Błonnik pokarmowy 36,28 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