JADŁOSPIS NA 2026-10-11 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
549 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 17,72 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Cukry proste 14,08 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
901 kcal	Białko ogółem 44,04 g, Sód 290,13 mg, Cukry proste 29,47 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 127,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,81 g, Błonnik pokarmowy 13,82 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
655 kcal	Białko ogółem 25,5 g, Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 100,28 g, Sód 1438,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,15 g, Błonnik pokarmowy 14,18 g, Cukry proste 14,55 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
879 kcal	Białko ogółem 43,89 g, Sód 227,29 mg, Cukry proste 16,69 g, Tłuszcz 24,61 g, Węglowodany ogółem 127,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, Błonnik pokarmowy 16,26 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
499 kcal	Białko ogółem 20,65 g, Tłuszcz 17,02 g, Węglowodany ogółem 72,03 g, Sód 1430,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Cukry proste 2,01 g, Błonnik pokarmowy 12,48 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

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

524 kcal	Białko ogółem 20,35 g, Tłuszcz 16,94 g, Węglowodany ogółem 73,52 g, Sód 750,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,94 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Cukry proste 14,08 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
901 kcal	Białko ogółem 44,04 g, Sód 290,13 mg, Cukry proste 29,47 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 127,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,81 g, Błonnik pokarmowy 13,82 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 17,48 g, Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 886,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 20,1 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
549 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 17,72 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Cukry proste 14,08 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
807 kcal	Cukry proste 21,16 g, Białko ogółem 38,88 g, Tłuszcz 25,68 g, Węglowodany ogółem 108,9 g, Sód 243,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, Błonnik pokarmowy 12,58 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
524 kcal	Białko ogółem 27,92 g, Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 65,85 g, Sód 1158,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Cukry proste 7,93 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA/BEZGLUTENOWA

Śniadanie	SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB BEZGLUTENOWY BEZ CUKRU 81 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA 200 G
570 kcal	Białko ogółem 42,44 g, Tłuszcz 24,78 g, Sód 100,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,89 g, Cukry proste 10,13 g, Węglowodany ogółem 40,41 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
733 kcal	Cukry proste 25,67 g, Białko ogółem 36,13 g, Tłuszcz 24,55 g, Węglowodany ogółem 95,89 g, Sód 231,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, Błonnik pokarmowy 12,1 g
Kolacja	SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; MIÓD 25 G ; CHLEB BEZGLUTENOWY BEZ CUKRU 81 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
429 kcal	Białko ogółem 14,2 g, Tłuszcz 18,53 g, Węglowodany ogółem 48,28 g, Sód 20,23 mg, Cukry proste 18,56 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,25 g
Posiłek dodatkowy	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
212 kcal	Białko ogółem 24,43 g, Tłuszcz 12,14 g, Sód 88,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g, Cukry proste 0,77 g, Węglowodany ogółem 1,39 g, Błonnik pokarmowy 0,57 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA/BEZJAJECZNA/BEZMLECZNA

Śniadanie	SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; KISIEL 200 G (G) ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA 200 G
576 kcal	Białko ogółem 34,16 g, Tłuszcz 17,95 g, Sód 499,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Cukry proste 13,39 g, Węglowodany ogółem 71,63 g, Błonnik pokarmowy 4,63 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
773 kcal	Cukry proste 29,19 g, Białko ogółem 35,09 g, Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 103,39 g, Sód 275,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA 200 G
560 kcal	Białko ogółem 30,55 g, Tłuszcz 23,94 g, Sód 498,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Cukry proste 2,23 g, Węglowodany ogółem 57,75 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g
Posiłek dodatkowy	WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA/BEZMLECZNA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA 200 G
467 kcal	Białko ogółem 18,3 g, Tłuszcz 14,05 g, Węglowodany ogółem 67,86 g, Sód 744,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,96 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
827 kcal	Cukry proste 26,15 g, Białko ogółem 38,88 g, Tłuszcz 25,68 g, Węglowodany ogółem 113,89 g, Sód 243,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, Błonnik pokarmowy 12,58 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
479 kcal	Białko ogółem 17,39 g, Tłuszcz 12,43 g, Węglowodany ogółem 76,35 g, Sód 903,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,95 g, Cukry proste 20,07 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
212 kcal	Białko ogółem 24,43 g, Tłuszcz 12,14 g, Sód 88,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g, Cukry proste 0,77 g, Węglowodany ogółem 1,39 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA/M-NISKOSODOWA

Śniadanie	SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
626 kcal	Białko ogółem 36,49 g, Tłuszcz 20,94 g, Sód 496,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,73 g, Cukry proste 14,65 g, Węglowodany ogółem 74,03 g, Błonnik pokarmowy 5,46 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
827 kcal	Cukry proste 26,15 g, Białko ogółem 38,88 g, Tłuszcz 25,68 g, Węglowodany ogółem 113,89 g, Sód 243,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, Błonnik pokarmowy 12,58 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

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

667 kcal	Białko ogółem 37,09 g, Tłuszcz 28,82 g, Sód 575,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,69 g, Cukry proste 8,56 g, Węglowodany ogółem 67,1 g, Błonnik pokarmowy 4,77 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA/WEGETARIAŃSKA

Śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
872 kcal	Białko ogółem 18,94 g, Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 146,85 g, Sód 911,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 10,01 g, Cukry proste 36,93 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
576 kcal	Cukry proste 23,33 g, Białko ogółem 16,55 g, Tłuszcz 15,98 g, Węglowodany ogółem 98,11 g, Sód 120,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, Błonnik pokarmowy 16,78 g
Kolacja	SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
595 kcal	Cukry proste 20,14 g, Białko ogółem 16,39 g, Tłuszcz 23,67 g, Węglowodany ogółem 82,32 g, Sód 959,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,75 g, Błonnik pokarmowy 6,36 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

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
459 kcal	Białko ogółem 14,07 g, Tłuszcz 15,15 g, Węglowodany ogółem 67,73 g, Sód 606,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
576 kcal	Cukry proste 23,33 g, Białko ogółem 16,55 g, Tłuszcz 15,98 g, Węglowodany ogółem 98,11 g, Sód 120,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, Błonnik pokarmowy 16,78 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 76,36 g, Sód 707,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Cukry proste 20,06 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
673 kcal	Białko ogółem 26,24 g, Tłuszcz 13,78 g, Węglowodany ogółem 113,08 g, Sód 385,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 7,52 g, Cukry proste 36,28 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 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

752 kcal	Białko ogółem 38,65 g, Sód 247,92 mg, Cukry proste 26,05 g, Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 101,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Błonnik pokarmowy 12,69 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; MIÓD 25 G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
493 kcal	Białko ogółem 27,08 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 41,95 g, Sód 108,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Cukry proste 20,58 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

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	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
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

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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/
525 kcal	Białko ogółem 21,71 g, Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 72,57 g, Sód 1255,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 13,75 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
901 kcal	Białko ogółem 44,04 g, Sód 290,13 mg, Cukry proste 29,47 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 127,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,81 g, Błonnik pokarmowy 13,82 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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
449 kcal	Białko ogółem 19,02 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 60,24 g, Sód 1247,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,39 g, Błonnik pokarmowy 7,02 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

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

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

549 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 17,72 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g, Cukry proste 14,08 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
901 kcal	Białko ogółem 44,04 g, Sód 290,13 mg, Cukry proste 29,47 g, Tłuszcz 25,66 g, Węglowodany ogółem 127,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,81 g, Błonnik pokarmowy 13,82 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

DIETA WEGAŃSKA

Śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I WARZYW 80 G (G) /Alergeny: 6,9,10,1,5,11/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA 200 G
570 kcal	Białko ogółem 14,17 g, Błonnik pokarmowy 12,16 g, Cukry proste 14,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 83,52 g, Sód 920,18 mg
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
670 kcal	Cukry proste 23,81 g, Białko ogółem 19,3 g, Tłuszcz 17,11 g, Węglowodany ogółem 116,11 g, Sód 132,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, Błonnik pokarmowy 17,26 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G ; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
678 kcal	Białko ogółem 12,81 g, Tłuszcz 19,31 g, Węglowodany ogółem 120,67 g, Sód 865,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, Błonnik pokarmowy 14,88 g, Cukry proste 19,29 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
492 kcal	Białko ogółem 23,34 g, Tłuszcz 22,39 g, Węglowodany ogółem 52,08 g, Sód 1242,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,48 g, Cukry proste 4,15 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	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS BIAŁY DIET 100 G /Alergeny: 1,7,9/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
765 kcal	Białko ogółem 41,14 g, Sód 215,24 mg, Cukry proste 11,22 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 104,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,41 g, Błonnik pokarmowy 15,78 g
Podwieczorek	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

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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
657 kcal	Cukry proste 5,34 g, Sód 1422,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,24 g, Białko ogółem 41,93 g, Tłuszcz 25,45 g, Węglowodany ogółem 69,82 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/
80 kcal	Białko ogółem 2,16 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Cukry proste 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 15,92 g

DIETA ŚCISŁA/M-KLEIK

Śniadanie	SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; HERBATA 200 G
120 kcal	Białko ogółem 4,2 g, Błonnik pokarmowy 1,08 g, Cukry proste 1,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, Tłuszcz 2,1 g, Węglowodany ogółem 20,7 g, Sód 0,16 mg
Drugie śniadanie	KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
115 kcal	Białko ogółem 2,28 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 0,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 25,5 g
Obiad	KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; HERBATA 200 G
235 kcal	Białko ogółem 6,48 g, Błonnik pokarmowy 1,65 g, Cukry proste 1,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,39 g, Tłuszcz 2,4 g, Węglowodany ogółem 46,2 g, Sód 0,16 mg
Kolacja	KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; HERBATA 200 G
115 kcal	Białko ogółem 2,28 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 0,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 0,16 mg
Posiłek dodatkowy	SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/
120 kcal	Białko ogółem 4,2 g, Błonnik pokarmowy 1,08 g, Cukry proste 1,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, Tłuszcz 2,1 g, Węglowodany ogółem 20,7 g

PRACOWNICY BEZPŁATNI

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; JAJECZNICA 150 G (S) /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
719 kcal	Białko ogółem 36,33 g, Tłuszcz 37,95 g, Węglowodany ogółem 60,82 g, Sód 968,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,32 g, Cukry proste 4,74 g, Błonnik pokarmowy 6,64 g
Obiad	KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
304 kcal	Cukry proste 13,61 g, Białko ogółem 26,51 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 18,25 g, Sód 205,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,09 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
601 kcal	Cukry proste 6,26 g, Sód 1435,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, Białko ogółem 37,81 g, Tłuszcz 22,98 g, Węglowodany ogółem 63,01 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g

SOR

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
429 kcal	Białko ogółem 18,08 g, Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 56,9 g, Sód 727,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

POSIŁEK PROFILAKTYCZNY

Śniadanie	PARÓWKOWA 120 G /Alergeny: 1/; SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/
876 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 24,46 g, Białko ogółem 34,8 g, Tłuszcz 54,31 g, Sód 1609,1 mg, Cukry proste 7,87 g, Węglowodany ogółem 64,23 g, Błonnik pokarmowy 4,44 g

020 OFICER DYŻURNY

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	JAJECZNICA 150 G (S) /Alergeny: 3,7/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1101 kcal	Białko ogółem 61,82 g, Tłuszcz 54,2 g, Węglowodany ogółem 93,84 g, Sód 1972,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,68 g, Cukry proste 29,71 g, Błonnik pokarmowy 8,64 g
Obiad	BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
861 kcal	Białko ogółem 43,42 g, Sód 267,58 mg, Cukry proste 29,91 g, Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 120,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, Błonnik pokarmowy 16,96 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; PARÓWKOWA 120 G /Alergeny: 1/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY 50 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
1396 kcal	Cukry proste 23,81 g, Sód 2712,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,38 g, Białko ogółem 72,83 g, Tłuszcz 76,17 g, Węglowodany ogółem 111,14 g, Błonnik pokarmowy 8,62 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