JADŁOSPIS NA 2026-10-14 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
684 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 93,46 g, Sód 1205,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,95 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 19,01 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ DIET. 200 G (D) /Alergeny: 1,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
709 kcal	Białko ogółem 41,51 g, Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 119,38 g, Sód 601,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, Błonnik pokarmowy 12,73 g, Cukry proste 36,02 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 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
456 kcal	Białko ogółem 22,56 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 850,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2165 kcal, Białko ogółem 126,07 g, Tłuszcz 51,22 g, Węglowodany ogółem 310,35 g, Sód 2751,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,36 g, Błonnik pokarmowy 25,02 g, Cukry proste 91,98 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
708 kcal	Białko ogółem 32,57 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 102,75 g, Sód 1222,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,01 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,13 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ DIET. 200 G (D) /Alergeny: 1,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
663 kcal	Białko ogółem 43,41 g, Tłuszcz 21,92 g, Węglowodany ogółem 77,14 g, Sód 770,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,52 g, Błonnik pokarmowy 9,74 g, Cukry proste 30,4 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; 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
708 kcal	Białko ogółem 29,38 g, Tłuszcz 32,74 g, Węglowodany ogółem 72,39 g, Sód 924,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,37 g, Cukry proste 6,79 g, Błonnik pokarmowy 23,83 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2305 kcal, Białko ogółem 126,51 g, Tłuszcz 77,71 g, Węglowodany ogółem 283,08 g, Sód 2916,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,15 g, Błonnik pokarmowy 47,57 g, Cukry proste 85,37 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

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 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/
665 kcal	Białko ogółem 30,28 g, Tłuszcz 20,14 g, Węglowodany ogółem 93,24 g, Sód 1025,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,84 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ DIET. 200 G (D) /Alergeny: 1,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
709 kcal	Białko ogółem 41,47 g, Tłuszcz 9,79 g, Węglowodany ogółem 119,31 g, Sód 600,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, Błonnik pokarmowy 12,71 g, Cukry proste 36,01 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
431 kcal	Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 15,27 g, Węglowodany ogółem 57,23 g, Sód 728,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2031 kcal, Białko ogółem 111,14 g, Tłuszcz 47,2 g, Węglowodany ogółem 300,58 g, Sód 2354,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, Błonnik pokarmowy 24,95 g, Cukry proste 85,5 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 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/
666 kcal	Białko ogółem 30,33 g, Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 93,43 g, Sód 1026,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,98 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) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
680 kcal	Cukry proste 32,24 g, Białko ogółem 39,64 g, Tłuszcz 12,63 g, Węglowodany ogółem 108,69 g, Sód 593,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,56 g, Błonnik pokarmowy 14,85 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
431 kcal	Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 15,27 g, Węglowodany ogółem 57,23 g, Sód 728,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2003 kcal, Białko ogółem 109,36 g, Tłuszcz 50,05 g, Węglowodany ogółem 290,15 g, Sód 2348,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,66 g, Błonnik pokarmowy 27,14 g, Cukry proste 81,87 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	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
406 kcal	Białko ogółem 13,97 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 711,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

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

Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
605 kcal	Cukry proste 30,82 g, Białko ogółem 13,94 g, Tłuszcz 13,26 g, Węglowodany ogółem 116,24 g, Sód 123,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,54 g, Błonnik pokarmowy 18,52 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
406 kcal	Białko ogółem 13,92 g, Tłuszcz 14,49 g, Węglowodany ogółem 57,05 g, Sód 606,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 1,6 g, Błonnik pokarmowy 4,36 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: 2121 kcal, Białko ogółem 57,97 g, Tłuszcz 51,63 g, Węglowodany ogółem 376,56 g, Sód 1534,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,51 g, Cukry proste 64,48 g, Błonnik pokarmowy 41,37 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z KURCZAKA I KASZY 180 G (G) ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
758 kcal	Białko ogółem 38,15 g, Tłuszcz 23,6 g, Węglowodany ogółem 101,2 g, Sód 127,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, Błonnik pokarmowy 6,87 g, Cukry proste 26,58 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
649 kcal	Białko ogółem 38,42 g, Tłuszcz 7,46 g, Węglowodany ogółem 112,63 g, Sód 599,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Błonnik pokarmowy 12,92 g, Cukry proste 36,21 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
381 kcal	Białko ogółem 41,43 g, Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 21,69 g, Sód 124,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,39 g, Błonnik pokarmowy 1,91 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2014 kcal, Białko ogółem 139,15 g, Tłuszcz 47,62 g, Węglowodany ogółem 266,32 g, Sód 852,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,08 g, Błonnik pokarmowy 23,7 g, Cukry proste 93,72 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

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: 1987 kcal, Białko ogółem 102,9 g, Tłuszcz 70,4 g, Węglowodany ogółem 236,76 g, Sód 856,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,26 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 152,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
658 kcal	Białko ogółem 30,94 g, Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 90,96 g, Sód 1038,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Cukry proste 18,51 g
Drugie śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/
150 kcal	Białko ogółem 15,37 g, Tłuszcz 9,13 g, Sód 309,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,77 g, Cukry proste 1,42 g, Węglowodany ogółem 1,66 g, Błonnik pokarmowy 0,08 g
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ DIET. 200 G (D) /Alergeny: 1,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
891 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, Cukry proste 37,28 g, Białko ogółem 58,5 g, Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 111,48 g, Sód 787,61 mg
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
424 kcal	Białko ogółem 18,9 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 54,95 g, Sód 741,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 1,27 g, Błonnik pokarmowy 5,02 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2265 kcal, Białko ogółem 129,46 g, Tłuszcz 73,46 g, Węglowodany ogółem 283,55 g, Sód 2877,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,87 g, Błonnik pokarmowy 29,88 g, Cukry proste 81,23 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
670 kcal	Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 20,24 g, Węglowodany ogółem 90,51 g, Sód 1199,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,99 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
649 kcal	Białko ogółem 38,42 g, Tłuszcz 7,46 g, Węglowodany ogółem 112,63 g, Sód 599,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Błonnik pokarmowy 12,92 g, Cukry proste 36,21 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
454 kcal	Białko ogółem 22,4 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 57,08 g, Sód 849,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1999 kcal, Białko ogółem 115,72 g, Tłuszcz 45,73 g, Węglowodany ogółem 291,02 g, Sód 2649,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,23 g, Błonnik pokarmowy 24,19 g, Cukry proste 83,74 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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	PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
569 kcal	Białko ogółem 36,69 g, Tłuszcz 24,23 g, Sód 1222,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, Cukry proste 6,86 g, Węglowodany ogółem 54,07 g, Błonnik pokarmowy 6,99 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	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ DIET. 200 G (D) /Alergeny: 1,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
765 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 7,96 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 7,04 g, Białko ogółem 59,27 g, Tłuszcz 26,55 g, Węglowodany ogółem 78,63 g, Sód 715,61 mg
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
535 kcal	Białko ogółem 24,26 g, Tłuszcz 16,31 g, Węglowodany ogółem 75,29 g, Sód 858,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Cukry proste 0,74 g, Błonnik pokarmowy 10,51 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: 2149 kcal, Białko ogółem 152,7 g, Tłuszcz 72,17 g, Sód 3368,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,83 g, Cukry proste 38,7 g, Węglowodany ogółem 235,56 g, Błonnik pokarmowy 33,89 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