JADŁOSPIS NA 2026-10-16 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
687 kcal	Cukry proste 19,19 g, Białko ogółem 31,48 g, Tłuszcz 21,68 g, Węglowodany ogółem 94,65 g, Sód 1026,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,17 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
607 kcal	Białko ogółem 35,96 g, Sód 470,28 mg, Tłuszcz 5,09 g, Węglowodany ogółem 109,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,49 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g, Cukry proste 27,95 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 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 729,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 10,62 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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: 2155 kcal, Cukry proste 95,83 g, Białko ogółem 114,58 g, Tłuszcz 49,13 g, Węglowodany ogółem 325,09 g, Sód 2411,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,78 g, Błonnik pokarmowy 25,6 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 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/
710 kcal	Cukry proste 19,3 g, Białko ogółem 29,65 g, Tłuszcz 22,35 g, Węglowodany ogółem 103,93 g, Sód 1043,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
587 kcal	Białko ogółem 35,96 g, Sód 470,23 mg, Tłuszcz 5,09 g, Węglowodany ogółem 104,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,49 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g, Cukry proste 22,96 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; SOK POMIDOROWY 330 ML ; 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
663 kcal	Białko ogółem 25,91 g, Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 105,57 g, Sód 1561,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, Cukry proste 11,16 g, Błonnik pokarmowy 15,46 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: 2172 kcal, Cukry proste 59,72 g, Białko ogółem 108,84 g, Tłuszcz 57 g, Węglowodany ogółem 323,94 g, Sód 3292,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g, Błonnik pokarmowy 42,35 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 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/
667 kcal	Cukry proste 19,01 g, Białko ogółem 27,36 g, Tłuszcz 21,44 g, Węglowodany ogółem 94,42 g, Sód 847,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
607 kcal	Białko ogółem 35,96 g, Sód 470,28 mg, Tłuszcz 5,09 g, Węglowodany ogółem 109,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,49 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g, Cukry proste 27,95 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 729,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 10,62 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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: 1960 kcal, Cukry proste 63,88 g, Białko ogółem 99,05 g, Tłuszcz 53,3 g, Węglowodany ogółem 281,66 g, Sód 2263,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,93 g, Błonnik pokarmowy 25,5 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
705 kcal	Cukry proste 19,22 g, Białko ogółem 35,55 g, Tłuszcz 21,91 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 1206,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
613 kcal	Cukry proste 20,21 g, Białko ogółem 34,12 g, Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 105,38 g, Sód 451,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, Błonnik pokarmowy 13,86 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; 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
647 kcal	Białko ogółem 42,74 g, Tłuszcz 27,44 g, Sód 817,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Cukry proste 2,66 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Błonnik pokarmowy 5,12 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: 2139 kcal, Cukry proste 54,69 g, Białko ogółem 134,26 g, Tłuszcz 61,05 g, Węglowodany ogółem 275,16 g, Sód 2570,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,98 g, Błonnik pokarmowy 26,11 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	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (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

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/; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
672 kcal	Białko ogółem 21,77 g, Sód 91,87 mg, Tłuszcz 6,6 g, Węglowodany ogółem 136,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,15 g, Błonnik pokarmowy 12,27 g, Cukry proste 27,12 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
449 kcal	Białko ogółem 14,09 g, Tłuszcz 14,55 g, Węglowodany ogółem 67,63 g, Sód 607,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 10,62 g, Błonnik pokarmowy 4,73 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2141 kcal, Białko ogółem 61,83 g, Tłuszcz 41,07 g, Węglowodany ogółem 397,95 g, Sód 1645,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,59 g, Cukry proste 78,82 g, Błonnik pokarmowy 34,96 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY 150 G (G) /Alergeny: 7/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
744 kcal	Białko ogółem 34,89 g, Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 114,96 g, Sód 709,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g, Błonnik pokarmowy 4,88 g, Cukry proste 31,1 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
633 kcal	Cukry proste 25,2 g, Białko ogółem 34,12 g, Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 110,37 g, Sód 451,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, Błonnik pokarmowy 13,86 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
456 kcal	Białko ogółem 27,17 g, Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 32,65 g, Sód 107,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, Błonnik pokarmowy 2,43 g, Cukry proste 11,1 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: 2007 kcal, Białko ogółem 118,03 g, Tłuszcz 52,99 g, Węglowodany ogółem 273,58 g, Sód 1363,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,21 g, Błonnik pokarmowy 21,17 g, Cukry proste 80 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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	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/
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

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

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

Suma posiłków: 2041 kcal, Cukry proste 154,82 g, Białko ogółem 104,17 g, Tłuszcz 72,32 g, Węglowodany ogółem 245,08 g, Sód 878,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Błonnik pokarmowy 8,08 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 30 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/
660 kcal	Cukry proste 18,68 g, Białko ogółem 28,02 g, Tłuszcz 21,56 g, Węglowodany ogółem 92,14 g, Sód 860,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,12 g, Błonnik pokarmowy 7,74 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /Alergeny: 7,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
840 kcal	Cukry proste 35,37 g, Białko ogółem 36,85 g, Tłuszcz 32,86 g, Węglowodany ogółem 105,94 g, Sód 8207,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, Błonnik pokarmowy 13,6 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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
467 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 15,45 g, Węglowodany ogółem 65,53 g, Sód 742,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 10,29 g, Błonnik pokarmowy 5,39 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: 2179 kcal, Cukry proste 70,64 g, Białko ogółem 101,26 g, Tłuszcz 81,31 g, Węglowodany ogółem 273,43 g, Sód 10026,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,47 g, Błonnik pokarmowy 26,73 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	GRYSIKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
607 kcal	Białko ogółem 35,96 g, Sód 470,28 mg, Tłuszcz 5,09 g, Węglowodany ogółem 109,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,49 g, Błonnik pokarmowy 13,69 g, Cukry proste 27,95 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
497 kcal	Białko ogółem 22,57 g, Tłuszcz 16,09 g, Węglowodany ogółem 67,66 g, Sód 850,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 10,51 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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

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: 2013 kcal, Cukry proste 62,38 g, Białko ogółem 111,18 g, Tłuszcz 54,59 g, Węglowodany ogółem 279,44 g, Sód 2744,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,44 g, Błonnik pokarmowy 24,53 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
522 kcal	Białko ogółem 28,12 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 52,89 g, Sód 855,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,44 g, Cukry proste 5,4 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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 Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
565 kcal	Cukry proste 11,62 g, Białko ogółem 34,52 g, Tłuszcz 10,74 g, Węglowodany ogółem 88,6 g, Sód 846,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,64 g, Błonnik pokarmowy 14,35 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 ; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
569 kcal	Białko ogółem 31,31 g, Tłuszcz 24,23 g, Węglowodany ogółem 60,28 g, Sód 1074,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, Cukry proste 0,88 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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: 1904 kcal, Białko ogółem 116,38 g, Tłuszcz 61,86 g, Węglowodany ogółem 235,04 g, Sód 2874,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, Cukry proste 44,66 g, Błonnik pokarmowy 32,21 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