JADŁOSPIS NA 2026-10-22 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
692 kcal	Cukry proste 18,89 g, Białko ogółem 32,3 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 92,56 g, Sód 881,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
856 kcal	Cukry proste 39,82 g, Białko ogółem 37,49 g, Tłuszcz 20,34 g, Węglowodany ogółem 139,34 g, Sód 948,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, Błonnik pokarmowy 16,03 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
506 kcal	Białko ogółem 24,32 g, Tłuszcz 15,95 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2395 kcal, Cukry proste 104,41 g, Białko ogółem 119,52 g, Tłuszcz 66,91 g, Węglowodany ogółem 340,16 g, Sód 2378,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,9 g, Błonnik pokarmowy 29,04 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; 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/
747 kcal	Cukry proste 20,92 g, Białko ogółem 35,14 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 104,64 g, Sód 1082,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,02 g, Błonnik pokarmowy 12,74 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; SOK POMIDOROWY 330 ML
755 kcal	Cukry proste 22,13 g, Białko ogółem 39,38 g, Tłuszcz 19,72 g, Węglowodany ogółem 113 g, Sód 1516 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,23 g, Błonnik pokarmowy 15,74 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 ZIOŁOWA 200 ML
549 kcal	Białko ogółem 26,61 g, Tłuszcz 16,86 g, Sód 629,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Błonnik pokarmowy 10,82 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 76,91 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
220 kcal	Białko ogółem 9,21 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 9,02 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, Błonnik pokarmowy 1,95 g, Cukry proste 3,33 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: 2413 kcal, Cukry proste 80,41 g, Białko ogółem 116,09 g, Tłuszcz 78,65 g, Węglowodany ogółem 328,07 g, Sód 3794,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,16 g, Błonnik pokarmowy 43,25 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
691 kcal	Cukry proste 18,75 g, Białko ogółem 32,25 g, Tłuszcz 22,47 g, Węglowodany ogółem 92,37 g, Sód 880,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
856 kcal	Cukry proste 39,82 g, Białko ogółem 37,49 g, Tłuszcz 20,34 g, Węglowodany ogółem 139,34 g, Sód 948,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, Błonnik pokarmowy 16,03 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
506 kcal	Białko ogółem 24,32 g, Tłuszcz 15,95 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2302 kcal, Cukry proste 96,02 g, Białko ogółem 113,92 g, Tłuszcz 64,65 g, Węglowodany ogółem 327,67 g, Sód 2307,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,57 g, Błonnik pokarmowy 28,54 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
692 kcal	Cukry proste 18,89 g, Białko ogółem 32,3 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 92,56 g, Sód 881,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
814 kcal	Cukry proste 33,19 g, Białko ogółem 33,83 g, Tłuszcz 22,56 g, Węglowodany ogółem 127,3 g, Sód 680,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
506 kcal	Białko ogółem 24,32 g, Tłuszcz 15,95 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2261 kcal, Cukry proste 89,53 g, Białko ogółem 110,31 g, Tłuszcz 66,88 g, Węglowodany ogółem 315,82 g, Sód 2039,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,85 g, Błonnik pokarmowy 27,78 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	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
418 kcal	Białko ogółem 14,41 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 611,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G)
253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
803 kcal	Cukry proste 33 g, Białko ogółem 22,58 g, Tłuszcz 11,29 g, Węglowodany ogółem 158,87 g, Sód 84,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
471 kcal	Białko ogółem 17,84 g, Tłuszcz 14,95 g, Sód 418,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE (bez ziemniaków) 300 G
141 kcal	Cukry proste 6,34 g, Białko ogółem 2,78 g, Tłuszcz 10,38 g, Węglowodany ogółem 11,78 g, Sód 87,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

Suma posiłków: 2086 kcal, Białko ogółem 61,86 g, Tłuszcz 51,58 g, Węglowodany ogółem 355,16 g, Sód 1205,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,27 g, Cukry proste 70,93 g, Błonnik pokarmowy 29,83 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
522 kcal	Białko ogółem 21,64 g, Tłuszcz 9,44 g, Węglowodany ogółem 87,72 g, Sód 384,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 4,5 g, Cukry proste 21,72 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
797 kcal	Cukry proste 30,73 g, Białko ogółem 36,39 g, Tłuszcz 20,86 g, Węglowodany ogółem 122,78 g, Sód 567,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 13,33 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
404 kcal	Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 13,58 g, Węglowodany ogółem 32,69 g, Sód 110,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Błonnik pokarmowy 2,41 g, Cukry proste 11,38 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 1972 kcal, Białko ogółem 115,48 g, Tłuszcz 49,77 g, Węglowodany ogółem 271,75 g, Sód 1106,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,37 g, Błonnik pokarmowy 22,24 g, Cukry proste 90,29 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	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

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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
599 kcal	Cukry proste 46,99 g, Białko ogółem 32,42 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 77,46 g, Sód 145,51 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
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: 2044 kcal, Białko ogółem 105,41 g, Tłuszcz 72,02 g, Węglowodany ogółem 244,78 g, Sód 890,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,11 g, Błonnik pokarmowy 7,27 g, Cukry proste 149,7 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
684 kcal	Cukry proste 18,42 g, Białko ogółem 32,91 g, Tłuszcz 22,59 g, Węglowodany ogółem 90,09 g, Sód 893,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,47 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; MARCHEW Z GROSZKIEM 150 G (G) /Alergeny: 1,7,10/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
827 kcal	Cukry proste 36,59 g, Białko ogółem 36,3 g, Tłuszcz 22,11 g, Węglowodany ogółem 128,49 g, Sód 931,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 14,41 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 ZIOŁOWA 200 ML
499 kcal	Białko ogółem 24,98 g, Tłuszcz 16,07 g, Sód 446,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Błonnik pokarmowy 5,36 g, Cukry proste 10,66 g, Węglowodany ogółem 65,12 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
220 kcal	Białko ogółem 9,21 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 9,02 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, Błonnik pokarmowy 1,95 g, Cukry proste 3,33 g

Suma posiłków: 2372 kcal, Cukry proste 91,75 g, Białko ogółem 109,15 g, Tłuszcz 79,33 g, Węglowodany ogółem 317,22 g, Sód 2838,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,08 g, Błonnik pokarmowy 30,19 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
703 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 35,97 g, Tłuszcz 23,12 g, Węglowodany ogółem 89,79 g, Sód 997,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, Błonnik pokarmowy 5 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
899 kcal	Cukry proste 39,96 g, Białko ogółem 35,82 g, Tłuszcz 24,6 g, Węglowodany ogółem 142,66 g, Sód 706,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,49 g, Błonnik pokarmowy 16,8 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 W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
541 kcal	Białko ogółem 30,8 g, Tłuszcz 16,95 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2392 kcal, Cukry proste 94,28 g, Białko ogółem 122,45 g, Tłuszcz 70,56 g, Węglowodany ogółem 328,41 g, Sód 2196,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Błonnik pokarmowy 28,5 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
492 kcal	Białko ogółem 23,23 g, Tłuszcz 21,87 g, Węglowodany ogółem 53,5 g, Sód 755,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, Cukry proste 6,03 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
723 kcal	Białko ogółem 36,42 g, Sód 895,11 mg, Cukry proste 14,34 g, Tłuszcz 20,75 g, Węglowodany ogółem 104,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g, Błonnik pokarmowy 13,31 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
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
587 kcal	Białko ogółem 41,99 g, Tłuszcz 20,48 g, Sód 607,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, Cukry proste 4,16 g, Węglowodany ogółem 62,6 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
220 kcal	Białko ogółem 9,21 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 9,02 g, Sód 566,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, Błonnik pokarmowy 1,95 g, Cukry proste 3,33 g

Suma posiłków: 2181 kcal, Białko ogółem 120,29 g, Tłuszcz 84,32 g, Węglowodany ogółem 251,35 g, Sód 3537,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,93 g, Cukry proste 44,64 g, Błonnik pokarmowy 33,48 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