JADŁOSPIS NA 2026-10-26 (poniedziałek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,42 g, Białko ogółem 50,62 g, Tłuszcz 20,45 g, Węglowodany ogółem 103,95 g, Sód 1199,65 mg, Potas 892,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 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)
766 kcal	Cukry proste 23,5 g, Białko ogółem 37,03 g, Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 721,11 mg, Potas 2348,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, Błonnik pokarmowy 13,99 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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
511 kcal	Białko ogółem 23,22 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 70,61 g, Sód 856,43 mg, Potas 585,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,43 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2331 kcal, Cukry proste 80,8 g, Białko ogółem 133,22 g, Tłuszcz 58,69 g, Węglowodany ogółem 328,9 g, Sód 3417,69 mg, Potas 4415,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,51 g, Błonnik pokarmowy 25,63 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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/
823 kcal	Cukry proste 23,68 g, Białko ogółem 49,54 g, Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 114,76 g, Sód 1708,81 mg, Potas 1084,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Błonnik pokarmowy 11,73 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 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)
714 kcal	Cukry proste 16,24 g, Białko ogółem 39,59 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 118,42 g, Sód 649,59 mg, Potas 2345,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, Błonnik pokarmowy 12,97 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
569 kcal	Białko ogółem 23,2 g, Tłuszcz 16,62 g, Węglowodany ogółem 85,97 g, Sód 930 mg, Potas 687,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 4,13 g, Błonnik pokarmowy 13,99 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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: 2278 kcal, Cukry proste 57,15 g, Białko ogółem 129,13 g, Tłuszcz 53,57 g, Węglowodany ogółem 333,75 g, Sód 3858,4 mg, Potas 4437,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,99 g, Błonnik pokarmowy 39,19 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
772 kcal	Cukry proste 23,39 g, Białko ogółem 46,55 g, Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 103,92 g, Sód 1020,51 mg, Potas 819,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 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)
766 kcal	Cukry proste 23,5 g, Białko ogółem 37,03 g, Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 721,11 mg, Potas 2348,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
485 kcal	Białko ogółem 18,85 g, Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 70,24 g, Sód 734,05 mg, Potas 521,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 12,39 g, Błonnik pokarmowy 5,38 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2195 kcal, Cukry proste 72,38 g, Białko ogółem 119,23 g, Tłuszcz 55,42 g, Węglowodany ogółem 316,2 g, Sód 3045,67 mg, Potas 4010,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,82 g, Błonnik pokarmowy 25,13 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,42 g, Białko ogółem 50,62 g, Tłuszcz 20,45 g, Węglowodany ogółem 103,95 g, Sód 1199,65 mg, Potas 892,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
641 kcal	Cukry proste 14,1 g, Białko ogółem 33,44 g, Tłuszcz 13,04 g, Węglowodany ogółem 105,22 g, Sód 693,91 mg, Potas 2634,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, Błonnik pokarmowy 14,41 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 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 ; CYTRYNA 15 G
472 kcal	Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 60,91 g, Sód 856,18 mg, Potas 555,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2075 kcal, Cukry proste 54,42 g, Białko ogółem 123,98 g, Tłuszcz 54,29 g, Węglowodany ogółem 284,68 g, Sód 3319,74 mg, Potas 4403,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,39 g, Błonnik pokarmowy 25,42 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
746 kcal	Białko ogółem 21,87 g, Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 128,27 g, Sód 710,49 mg, Potas 611,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 8,82 g, Cukry proste 23,71 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
488 kcal	Cukry proste 15,38 g, Białko ogółem 13,62 g, Tłuszcz 14,37 g, Węglowodany ogółem 82,46 g, Sód 121,22 mg, Potas 2014,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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
461 kcal	Białko ogółem 14,58 g, Tłuszcz 14,67 g, Węglowodany ogółem 70,25 g, Sód 612,43 mg, Potas 484,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Posiłek dodatkowy	GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/
331 kcal	Białko ogółem 9,9 g, Tłuszcz 6,32 g, Węglowodany ogółem 65,83 g, Sód 200,42 mg, Potas 1916,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,52 g, Błonnik pokarmowy 14,28 g, Cukry proste 15,59 g

Suma posiłków: 2076 kcal, Białko ogółem 60,27 g, Tłuszcz 53,55 g, Węglowodany ogółem 357,81 g, Sód 1644,56 mg, Potas 5227,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, Błonnik pokarmowy 41,51 g, Cukry proste 76,71 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
687 kcal	Białko ogółem 40,02 g, Tłuszcz 11,66 g, Węglowodany ogółem 109,14 g, Sód 540,56 mg, Potas 714,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,24 g, Błonnik pokarmowy 6,66 g, Cukry proste 32,99 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
708 kcal	Cukry proste 22,64 g, Białko ogółem 35,54 g, Tłuszcz 13,19 g, Węglowodany ogółem 118,64 g, Sód 709,64 mg, Potas 2284,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, Błonnik pokarmowy 13,27 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
478 kcal	Cukry proste 10,94 g, Białko ogółem 41,14 g, Tłuszcz 19,46 g, Węglowodany ogółem 35,33 g, Sód 126,38 mg, Potas 876,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Błonnik pokarmowy 2,27 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2013 kcal, Białko ogółem 123,45 g, Tłuszcz 47,41 g, Węglowodany ogółem 283,41 g, Sód 1471,08 mg, Potas 4375,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,98 g, Błonnik pokarmowy 22,7 g, Cukry proste 82,37 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
591 kcal	Białko ogółem 23,5 g, Tłuszcz 28,15 g, Węglowodany ogółem 61,25 g, Sód 250,1 mg, Potas 840,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Cukry proste 27,91 g, Błonnik pokarmowy 1,3 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, Potas 301,2 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	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, Potas 1023,12 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,53 mg, Potas 1109,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2217 kcal, Białko ogółem 106,87 g, Tłuszcz 84,87 g, Węglowodany ogółem 258 g, Sód 881,06 mg, Potas 3742,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,14 g, Cukry proste 155,72 g, Błonnik pokarmowy 8,54 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; 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/
834 kcal	Cukry proste 17,7 g, Białko ogółem 42,44 g, Tłuszcz 32,22 g, Węglowodany ogółem 96,28 g, Sód 1033,41 mg, Potas 840,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,43 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 90 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
751 kcal	Cukry proste 21,75 g, Białko ogółem 42,04 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 108,81 g, Sód 575,47 mg, Potas 2350,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, Błonnik pokarmowy 11,65 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
478 kcal	Białko ogółem 19,51 g, Tłuszcz 15,56 g, Węglowodany ogółem 67,96 g, Sód 746,95 mg, Potas 541,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, Cukry proste 12,06 g, Błonnik pokarmowy 6,04 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2235 kcal, Cukry proste 64,61 g, Białko ogółem 120,79 g, Tłuszcz 71,18 g, Węglowodany ogółem 287,65 g, Sód 2925,83 mg, Potas 4052,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,47 g, Błonnik pokarmowy 24,11 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,42 g, Białko ogółem 50,62 g, Tłuszcz 20,45 g, Węglowodany ogółem 103,95 g, Sód 1199,65 mg, Potas 892,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,96 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	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, Potas 200 mg
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 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)

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

766 kcal	Cukry proste 23,5 g, Białko ogółem 37,03 g, Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 127,44 g, Sód 721,11 mg, Potas 2348,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, Błonnik pokarmowy 13,99 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, Potas 382,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 10,51 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2225 kcal, Cukry proste 70,53 g, Białko ogółem 127,02 g, Tłuszcz 56,3 g, Węglowodany ogółem 313,65 g, Sód 3341,43 mg, Potas 3944,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,15 g, Błonnik pokarmowy 24,32 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 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/
567 kcal	Białko ogółem 32,05 g, Tłuszcz 26,92 g, Węglowodany ogółem 51,92 g, Sód 1399,11 mg, Potas 537,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,39 g, Cukry proste 4,5 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; PULPETY DIETETYCZNE 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS KOPERKOWY 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)
714 kcal	Cukry proste 16,24 g, Białko ogółem 39,59 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 118,42 g, Sód 649,59 mg, Potas 2345,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, Błonnik pokarmowy 12,97 g
Podwieczorek	CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
550 kcal	Białko ogółem 24,77 g, Tłuszcz 16,45 g, Węglowodany ogółem 78,6 g, Sód 863,6 mg, Potas 601,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 2,8 g, Błonnik pokarmowy 11,35 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, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2271 kcal, Białko ogółem 137,16 g, Tłuszcz 75,58 g, Węglowodany ogółem 264,49 g, Sód 3482,3 mg, Potas 3604,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,63 g, Cukry proste 38,34 g, Błonnik pokarmowy 44,12 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