JADŁOSPIS NA 2026-10-29 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
812 kcal	Cukry proste 20,32 g, Białko ogółem 53,89 g, Tłuszcz 25,77 g, Węglowodany ogółem 93,28 g, Sód 1256,17 mg, Potas 1009,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,98 g, Błonnik pokarmowy 5,16 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
699 kcal	Cukry proste 20,01 g, Białko ogółem 37,95 g, Tłuszcz 18,94 g, Węglowodany ogółem 100,71 g, Sód 883,59 mg, Potas 2907,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g, Błonnik pokarmowy 13,47 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
523 kcal	Białko ogółem 18,81 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 79,73 g, Sód 735,48 mg, Potas 504,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 22,01 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2264 kcal, Cukry proste 84,44 g, Białko ogółem 123,85 g, Tłuszcz 66,2 g, Węglowodany ogółem 303,32 g, Sód 3064,24 mg, Potas 5222,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,74 g, Błonnik pokarmowy 24,19 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
842 kcal	Cukry proste 21,12 g, Białko ogółem 52,36 g, Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 103,8 g, Sód 1277,19 mg, Potas 1177,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, Błonnik pokarmowy 11,46 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
753 kcal	Cukry proste 29,18 g, Białko ogółem 38,53 g, Tłuszcz 19,52 g, Węglowodany ogółem 113,39 g, Sód 886,46 mg, Potas 3103,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, Błonnik pokarmowy 16,39 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 ZIOŁOWA 200 ML
565 kcal	Białko ogółem 23,13 g, Tłuszcz 16,59 g, Węglowodany ogółem 85,09 g, Sód 929,55 mg, Potas 675,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,17 g, Cukry proste 3,84 g, Błonnik pokarmowy 13,8 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

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: 2300 kcal, Cukry proste 69,94 g, Białko ogółem 120,77 g, Tłuszcz 65,7 g, Węglowodany ogółem 322,58 g, Sód 3187,7 mg, Potas 5456,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,27 g, Błonnik pokarmowy 42,15 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
794 kcal	Cukry proste 20,29 g, Białko ogółem 49,82 g, Tłuszcz 25,54 g, Węglowodany ogółem 93,25 g, Sód 1077,03 mg, Potas 936,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, Błonnik pokarmowy 5,16 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
699 kcal	Cukry proste 20,01 g, Białko ogółem 37,95 g, Tłuszcz 18,94 g, Węglowodany ogółem 100,71 g, Sód 883,59 mg, Potas 2907,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
522 kcal	Białko ogółem 18,76 g, Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 79,54 g, Sód 735,1 mg, Potas 491,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 21,87 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2155 kcal, Cukry proste 77,97 g, Białko ogółem 113,28 g, Tłuszcz 62,96 g, Węglowodany ogółem 293,8 g, Sód 2790,22 mg, Potas 4836,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,89 g, Błonnik pokarmowy 24,14 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
794 kcal	Cukry proste 20,29 g, Białko ogółem 49,82 g, Tłuszcz 25,54 g, Węglowodany ogółem 93,25 g, Sód 1077,03 mg, Potas 936,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, Błonnik pokarmowy 5,16 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
626 kcal	Cukry proste 9,43 g, Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,46 g, Węglowodany ogółem 82,84 g, Sód 622,75 mg, Potas 2688,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Błonnik pokarmowy 12,53 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 ZIOŁOWA 200 ML
468 kcal	Białko ogółem 23,05 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 60,03 g, Sód 855,73 mg, Potas 543,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2028 kcal, Cukry proste 49,03 g, Białko ogółem 114,02 g, Tłuszcz 65,27 g, Węglowodany ogółem 256,42 g, Sód 2650,01 mg, Potas 4669,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,96 g, Błonnik pokarmowy 23,25 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 MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
752 kcal	Białko ogółem 22,3 g, Tłuszcz 17,63 g, Węglowodany ogółem 129,43 g, Sód 732,19 mg, Potas 476,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Błonnik pokarmowy 6,76 g, Cukry proste 25,61 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,1,6,10/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
522 kcal	Cukry proste 23,15 g, Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 7,64 g, Węglowodany ogółem 102,9 g, Sód 408,71 mg, Potas 1435,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, Błonnik pokarmowy 15,15 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
498 kcal	Białko ogółem 14,49 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 79,55 g, Sód 613,48 mg, Potas 454,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 22,01 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Potas 424,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g

Suma posiłków: 2113 kcal, Białko ogółem 60,67 g, Tłuszcz 46 g, Węglowodany ogółem 374,47 g, Sód 1799,92 mg, Potas 2991,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,67 g, Błonnik pokarmowy 30,79 g, Cukry proste 83,13 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
714 kcal	Białko ogółem 39 g, Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 107,73 g, Sód 606,11 mg, Potas 686,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g, Błonnik pokarmowy 4,44 g, Cukry proste 32,19 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
646 kcal	Cukry proste 14,42 g, Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 20,46 g, Węglowodany ogółem 87,83 g, Sód 622,8 mg, Potas 2688,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Błonnik pokarmowy 12,53 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, Potas 564,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,28 g, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Cukry proste 20,58 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: 1993 kcal, Białko ogółem 107,23 g, Tłuszcz 62,96 g, Węglowodany ogółem 257,81 g, Sód 1431,96 mg, Potas 4440,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,54 g, Błonnik pokarmowy 19,53 g, Cukry proste 82,99 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, Potas 817,07 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, 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	MARCHWIANKA 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)
596 kcal	Cukry proste 55,44 g, Białko ogółem 32,08 g, Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 77,82 g, Sód 202,34 mg, Potas 983,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 5,33 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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,63 mg, Potas 1110,6 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, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2041 kcal, Białko ogółem 105,07 g, Tłuszcz 72,11 g, Węglowodany ogółem 245,14 g, Sód 947,14 mg, Potas 3681,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,14 g, Błonnik pokarmowy 9,01 g, Cukry proste 158,15 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
768 kcal	Cukry proste 17,22 g, Białko ogółem 41,01 g, Tłuszcz 29,17 g, Węglowodany ogółem 88,01 g, Sód 1265,74 mg, Potas 902,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,07 g, Błonnik pokarmowy 5,84 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; ZRAZ DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 80 G (D) /Alergeny: 1,10,3,6/; SURÓWKA Z KAPUSTY,PAPRYKI I OGÓRKA 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
680 kcal	Cukry proste 20,48 g, Białko ogółem 33,87 g, Tłuszcz 20,51 g, Węglowodany ogółem 95,17 g, Sód 1018,9 mg, Potas 2488,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 10,67 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
515 kcal	Białko ogółem 19,42 g, Tłuszcz 15,5 g, Węglowodany ogółem 77,26 g, Sód 748 mg, Potas 511,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, Cukry proste 21,54 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2103 kcal, Cukry proste 75,04 g, Białko ogółem 101,05 g, Tłuszcz 68,28 g, Węglowodany ogółem 280,74 g, Sód 3127,14 mg, Potas 4402,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 22,68 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; PASTA TWAROGOWA 100 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/
785 kcal	Cukry proste 20,72 g, Białko ogółem 49,14 g, Tłuszcz 24,94 g, Węglowodany ogółem 93,31 g, Sód 1256,02 mg, Potas 1003,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, Błonnik pokarmowy 5 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
711 kcal	Cukry proste 16,2 g, Białko ogółem 36,2 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 98,4 g, Sód 649,02 mg, Potas 2815,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,06 g, Błonnik pokarmowy 14,07 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 SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
534 kcal	Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,72 mg, Potas 352,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2170 kcal, Cukry proste 72,71 g, Białko ogółem 114,57 g, Tłuszcz 66,55 g, Węglowodany ogółem 288,97 g, Sód 2851,26 mg, Potas 4670,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,61 g, Błonnik pokarmowy 23,77 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
521 kcal	Białko ogółem 30,11 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 50,72 g, Sód 1127,27 mg, Potas 541,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, Cukry proste 4,13 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	SOK POMIDOROWY 330 ML
59 kcal	Białko ogółem 2,64 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Potas 858 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Cukry proste 8,58 g
Obiad	ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY,PAPRYKI I OGÓRKA 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
700 kcal	Cukry proste 12,78 g, Białko ogółem 35,64 g, Tłuszcz 24,79 g, Węglowodany ogółem 90,24 g, Sód 640,52 mg, Potas 2643,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, Błonnik pokarmowy 13,26 g
Podwieczorek	CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; SER TWAROGOWY TOPIONY 17,5 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
521 kcal	Białko ogółem 23,76 g, Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 62,5 g, Sód 863,15 mg, Potas 589,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, Cukry proste 3,03 g, Błonnik pokarmowy 8,49 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: 2101 kcal, Białko ogółem 102,7 g, Tłuszcz 80,02 g, Węglowodany ogółem 260,8 g, Sód 3362,34 mg, Potas 4932,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,03 g, Cukry proste 38,17 g, Błonnik pokarmowy 33,56 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