JADŁOSPIS NA 2026-11-04 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 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/
779 kcal	Cukry proste 17,92 g, Białko ogółem 30,07 g, Tłuszcz 30,22 g, Węglowodany ogółem 99,17 g, Sód 1331,59 mg, Potas 861,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,46 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
724 kcal	Białko ogółem 37,17 g, Tłuszcz 7,09 g, Węglowodany ogółem 133,98 g, Sód 550,37 mg, Potas 3375,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Cukry proste 46 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, Potas 284,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 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 ; CYTRYNA 15 G
460 kcal	Białko ogółem 22,63 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Sód 850,87 mg, Potas 367,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3,6/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Potas 434,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2374 kcal, Cukry proste 102,05 g, Białko ogółem 126,73 g, Tłuszcz 60,84 g, Węglowodany ogółem 341,14 g, Sód 3029,3 mg, Potas 5622,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,48 g, Błonnik pokarmowy 26,33 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; SAŁATA LODOWA 25 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/
846 kcal	Cukry proste 18,02 g, Białko ogółem 35,19 g, Tłuszcz 32,53 g, Węglowodany ogółem 108,67 g, Sód 1375,05 mg, Potas 1058,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,89 g, Błonnik pokarmowy 11,7 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
704 kcal	Białko ogółem 37,17 g, Tłuszcz 7,09 g, Węglowodany ogółem 128,99 g, Sód 550,32 mg, Potas 3375,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Cukry proste 41,01 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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
688 kcal	Białko ogółem 24,7 g, Tłuszcz 23,21 g, Węglowodany ogółem 103,12 g, Sód 925,07 mg, Potas 512,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, Cukry proste 5,53 g, Błonnik pokarmowy 12,57 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3,6/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Potas 434,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 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: 2436 kcal, Cukry proste 75,33 g, Białko ogółem 127,04 g, Tłuszcz 66,25 g, Węglowodany ogółem 353,06 g, Sód 3056,11 mg, Potas 5680,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,19 g, Błonnik pokarmowy 40,42 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; SAŁATA LODOWA 25 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/
803 kcal	Cukry proste 17,73 g, Białko ogółem 32,9 g, Tłuszcz 31,62 g, Węglowodany ogółem 99,16 g, Sód 1178,85 mg, Potas 862,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,77 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
724 kcal	Białko ogółem 37,17 g, Tłuszcz 7,09 g, Węglowodany ogółem 133,98 g, Sód 550,37 mg, Potas 3375,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Cukry proste 46 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 ; CYTRYNA 15 G
435 kcal	Białko ogółem 18,31 g, Tłuszcz 15,3 g, Węglowodany ogółem 58,11 g, Sód 728,87 mg, Potas 317,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3,6/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Potas 434,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2160 kcal, Cukry proste 76,39 g, Białko ogółem 118,36 g, Tłuszcz 57,43 g, Węglowodany ogółem 303,53 g, Sód 2663,76 mg, Potas 5289,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, Błonnik pokarmowy 26,28 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 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/
779 kcal	Cukry proste 17,92 g, Białko ogółem 30,07 g, Tłuszcz 30,22 g, Węglowodany ogółem 99,17 g, Sód 1331,59 mg, Potas 861,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,46 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
675 kcal	Cukry proste 37,69 g, Białko ogółem 34,91 g, Tłuszcz 8,42 g, Węglowodany ogółem 120,87 g, Sód 520,58 mg, Potas 3235,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, Błonnik pokarmowy 14,22 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 ; CYTRYNA 15 G
435 kcal	Białko ogółem 18,31 g, Tłuszcz 15,3 g, Węglowodany ogółem 58,11 g, Sód 728,87 mg, Potas 317,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3,6/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Potas 434,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2087 kcal, Cukry proste 68,27 g, Białko ogółem 113,27 g, Tłuszcz 57,36 g, Węglowodany ogółem 290,43 g, Sód 2786,71 mg, Potas 5148,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,43 g, Błonnik pokarmowy 25,61 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	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
428 kcal	Cukry proste 2,05 g, Białko ogółem 11,09 g, Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 57,52 g, Sód 767,99 mg, Potas 280,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
358 kcal	Białko ogółem 8,82 g, Tłuszcz 4,11 g, Węglowodany ogółem 72,63 g, Sód 25,8 mg, Potas 182,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,67 g, Błonnik pokarmowy 2,4 g, Cukry proste 23,94 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
626 kcal	Białko ogółem 17,21 g, Tłuszcz 9,6 g, Węglowodany ogółem 127 g, Sód 544,16 mg, Potas 3347,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,2 g, Błonnik pokarmowy 18,55 g, Cukry proste 40,56 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 ; CYTRYNA 15 G
410 kcal	Białko ogółem 13,99 g, Tłuszcz 14,52 g, Węglowodany ogółem 57,93 g, Sód 606,87 mg, Potas 266,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 4,55 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, Potas 1837,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g

Suma posiłków: 2172 kcal, Cukry proste 74,77 g, Białko ogółem 58,7 g, Tłuszcz 51,97 g, Węglowodany ogółem 387,13 g, Sód 2032,93 mg, Potas 5914,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,75 g, Błonnik pokarmowy 38,83 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,9,10/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
657 kcal	Białko ogółem 20,88 g, Tłuszcz 18,31 g, Węglowodany ogółem 104,3 g, Sód 657,91 mg, Potas 519,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,77 g, Błonnik pokarmowy 4,44 g, Cukry proste 28,9 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
673 kcal	Białko ogółem 35,59 g, Tłuszcz 5,92 g, Węglowodany ogółem 125,02 g, Sód 537,93 mg, Potas 3220,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,48 g, Błonnik pokarmowy 14,02 g, Cukry proste 42,98 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
431 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 32,11 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 25,63 g, Sód 103,83 mg, Potas 664,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2012 kcal, Białko ogółem 115,09 g, Tłuszcz 56,38 g, Węglowodany ogółem 269,51 g, Sód 1477,82 mg, Potas 4861,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,88 g, Błonnik pokarmowy 20,55 g, Cukry proste 88,15 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	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g, Błonnik pokarmowy 0,29 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)

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

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/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
797 kcal	Cukry proste 17,72 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 31,73 g, Węglowodany ogółem 97,27 g, Sód 1194,81 mg, Potas 897,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	ŻUREK 400 G (G) /Alergeny: 7,9,1,6,10/; RYBA SMAŻONA SAUTE 120G (S) /Alergeny: 1,4,9/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
843 kcal	Cukry proste 43,52 g, Białko ogółem 33,35 g, Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 134,03 g, Sód 521,19 mg, Potas 2937,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g, Błonnik pokarmowy 14,41 g
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 ; CYTRYNA 15 G
428 kcal	Białko ogółem 18,97 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 55,83 g, Sód 741,77 mg, Potas 337,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 1,56 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3,6/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Potas 434,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2266 kcal, Cukry proste 73,57 g, Białko ogółem 115,79 g, Tłuszcz 71,99 g, Węglowodany ogółem 299,41 g, Sód 2663,44 mg, Potas 4906,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,66 g, Błonnik pokarmowy 26,98 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
903 kcal	Cukry proste 18,12 g, Białko ogółem 41,05 g, Tłuszcz 38,81 g, Węglowodany ogółem 99,66 g, Sód 1459,66 mg, Potas 966,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,17 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
724 kcal	Białko ogółem 37,17 g, Tłuszcz 7,09 g, Węglowodany ogółem 133,98 g, Sód 550,37 mg, Potas 3375,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Cukry proste 46 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/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Potas 352,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
177 kcal	Cukry proste 4,66 g, Sód 58,15 mg, Potas 157,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 5,16 g

Suma posiłków: 2336 kcal, Cukry proste 79,96 g, Białko ogółem 127,2 g, Tłuszcz 71,56 g, Węglowodany ogółem 306,16 g, Sód 3038,6 mg, Potas 5151,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, Błonnik pokarmowy 24,54 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
522 kcal	Cukry proste 4,52 g, Białko ogółem 22,4 g, Tłuszcz 26,36 g, Węglowodany ogółem 51,58 g, Sód 1068,41 mg, Potas 525,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,73 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	BROKUŁOWA ZE ŚWIEŻYCH BROKUŁÓW 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
591 kcal	Białko ogółem 35,19 g, Tłuszcz 10,46 g, Węglowodany ogółem 95,74 g, Sód 599,79 mg, Potas 2796,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, Błonnik pokarmowy 14,78 g, Cukry proste 16,56 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/; SAŁATA 15 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
549 kcal	Białko ogółem 28,62 g, Tłuszcz 19,04 g, Węglowodany ogółem 69,55 g, Sód 953,17 mg, Potas 727,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,86 g, Cukry proste 7,15 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Posiłek dodatkowy	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3,6/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Potas 434,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2070 kcal, Cukry proste 42,35 g, Białko ogółem 120,29 g, Tłuszcz 66,28 g, Węglowodany ogółem 264,65 g, Sód 2827,04 mg, Potas 4783,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,85 g, Błonnik pokarmowy 32,25 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