JADŁOSPIS NA 2026-11-08 (niedziela)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
503 kcal	Białko ogółem 24,69 g, Tłuszcz 17,67 g, Węglowodany ogółem 63,35 g, Sód 873,25 mg, Potas 441,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Cukry proste 4,8 g, Błonnik pokarmowy 4,86 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
865 kcal	Białko ogółem 39,63 g, Sód 557,06 mg, Potas 1836,02 mg, Cukry proste 20,92 g, Tłuszcz 25,39 g, Węglowodany ogółem 127,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, Błonnik pokarmowy 16,26 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
502 kcal	Białko ogółem 22,37 g, Tłuszcz 14,73 g, Węglowodany ogółem 72,75 g, Sód 1070,8 mg, Potas 715,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, Cukry proste 13,15 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2279 kcal, Białko ogółem 118,6 g, Tłuszcz 71,39 g, Węglowodany ogółem 302,23 g, Sód 2653,76 mg, Potas 3449,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,05 g, Cukry proste 72,58 g, Błonnik pokarmowy 28,63 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
529 kcal	Białko ogółem 23,36 g, Tłuszcz 17,87 g, Węglowodany ogółem 74,01 g, Sód 1439,55 mg, Potas 655,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,09 g, Cukry proste 5,09 g, Błonnik pokarmowy 11,33 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
981 kcal	Białko ogółem 40,98 g, Sód 545,06 mg, Potas 1836,02 mg, Cukry proste 23,79 g, Tłuszcz 31,26 g, Węglowodany ogółem 144,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,74 g, Błonnik pokarmowy 17,68 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
552 kcal	Białko ogółem 22,45 g, Tłuszcz 15,65 g, Węglowodany ogółem 84,71 g, Sód 1086,73 mg, Potas 737,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 3,95 g, Błonnik pokarmowy 13,8 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

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: 2381 kcal, Białko ogółem 112,25 g, Tłuszcz 75,38 g, Węglowodany ogółem 333,05 g, Sód 3129,49 mg, Potas 3386,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,06 g, Cukry proste 60,24 g, Błonnik pokarmowy 44,81 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
478 kcal	Białko ogółem 20,37 g, Tłuszcz 16,89 g, Węglowodany ogółem 63,17 g, Sód 751,25 mg, Potas 391 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,95 g, Cukry proste 4,8 g, Błonnik pokarmowy 4,86 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
865 kcal	Białko ogółem 39,63 g, Sód 557,06 mg, Potas 1836,02 mg, Cukry proste 20,92 g, Tłuszcz 25,39 g, Węglowodany ogółem 127,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, Błonnik pokarmowy 16,26 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
483 kcal	Białko ogółem 18,25 g, Tłuszcz 14,49 g, Węglowodany ogółem 72,53 g, Sód 891,28 mg, Potas 628,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 12,98 g, Błonnik pokarmowy 5,46 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: 2145 kcal, Białko ogółem 103,71 g, Tłuszcz 67,37 g, Węglowodany ogółem 292,53 g, Sód 2257,74 mg, Potas 3013,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,89 g, Cukry proste 66,11 g, Błonnik pokarmowy 28,58 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
503 kcal	Białko ogółem 24,69 g, Tłuszcz 17,67 g, Węglowodany ogółem 63,35 g, Sód 873,25 mg, Potas 441,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Cukry proste 4,8 g, Błonnik pokarmowy 4,86 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
815 kcal	Cukry proste 14,57 g, Białko ogółem 36,99 g, Tłuszcz 26,89 g, Węglowodany ogółem 113,72 g, Sód 289,28 mg, Potas 1729,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,64 g, Błonnik pokarmowy 15,1 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 22,12 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 59,5 g, Sód 1070,05 mg, Potas 628,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, Cukry proste 3,65 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Potas 113 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 2040 kcal, Białko ogółem 108,25 g, Tłuszcz 65,94 g, Węglowodany ogółem 264,77 g, Sód 2276,58 mg, Potas 2912,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,67 g, Cukry proste 48,97 g, Błonnik pokarmowy 27,02 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/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
413 kcal	Białko ogółem 14,09 g, Tłuszcz 15,1 g, Węglowodany ogółem 57,38 g, Sód 606,91 mg, Potas 270,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Cukry proste 1,71 g, Błonnik pokarmowy 4,52 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Potas 105,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
625 kcal	Cukry proste 17,14 g, Białko ogółem 16,11 g, Tłuszcz 13,81 g, Węglowodany ogółem 116,57 g, Sód 133,03 mg, Potas 1566,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,48 g, Błonnik pokarmowy 16,08 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
465 kcal	Białko ogółem 14,23 g, Tłuszcz 14,27 g, Węglowodany ogółem 72,68 g, Sód 712,53 mg, Potas 569,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,63 g, Cukry proste 13,08 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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, Potas 1372,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g

Suma posiłków: 2078 kcal, Białko ogółem 56,16 g, Tłuszcz 52,43 g, Węglowodany ogółem 364,47 g, Sód 1672,95 mg, Potas 3884,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, Cukry proste 72,79 g, Błonnik pokarmowy 38,09 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZKI 150 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
593 kcal	Białko ogółem 23,38 g, Tłuszcz 12,25 g, Węglowodany ogółem 98,8 g, Sód 406,69 mg, Potas 425,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g, Błonnik pokarmowy 3,6 g, Cukry proste 33,73 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
807 kcal	Białko ogółem 38,14 g, Sód 545,59 mg, Potas 1771,54 mg, Cukry proste 20,06 g, Tłuszcz 23,42 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,78 g, Błonnik pokarmowy 15,54 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; POWIDŁA 25 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
526 kcal	Cukry proste 11,62 g, Białko ogółem 26,8 g, Tłuszcz 29,8 g, Węglowodany ogółem 38,39 g, Sód 108,53 mg, Potas 639,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,42 g, Błonnik pokarmowy 2,5 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: 2245 kcal, Białko ogółem 113,78 g, Tłuszcz 76,07 g, Węglowodany ogółem 285,22 g, Sód 1118,96 mg, Potas 2993,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, Błonnik pokarmowy 23,64 g, Cukry proste 92,82 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
415 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 43,07 g, Sód 226,5 mg, Potas 730,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g, Cukry proste 25,22 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
187 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 6,94 g, Węglowodany ogółem 33,24 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 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: 2044 kcal, Białko ogółem 102,62 g, Tłuszcz 75,24 g, Węglowodany ogółem 241,02 g, Sód 857,46 mg, Potas 3633,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, Błonnik pokarmowy 8,44 g, Cukry proste 153,33 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
475 kcal	Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 61,57 g, Sód 1255,35 mg, Potas 450,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,98 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Cukry proste 4,25 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
951 kcal	Białko ogółem 42,58 g, Sód 431,83 mg, Potas 1776,78 mg, Cukry proste 17,39 g, Tłuszcz 29,21 g, Węglowodany ogółem 138,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, Błonnik pokarmowy 15,85 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
476 kcal	Białko ogółem 18,91 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 70,25 g, Sód 904,18 mg, Potas 648,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, Cukry proste 12,65 g, Błonnik pokarmowy 6,12 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: 2221 kcal, Białko ogółem 108,36 g, Tłuszcz 71,45 g, Węglowodany ogółem 300,16 g, Sód 2649,51 mg, Potas 3033,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,49 g, Błonnik pokarmowy 29,52 g, Cukry proste 61,7 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Potas 411,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
865 kcal	Białko ogółem 39,63 g, Sód 557,06 mg, Potas 1836,02 mg, Cukry proste 20,92 g, Tłuszcz 25,39 g, Węglowodany ogółem 127,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, Błonnik pokarmowy 16,26 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

Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
488 kcal	Białko ogółem 21,72 g, Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 69,8 g, Sód 1065,04 mg, Potas 512,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, Cukry proste 11,13 g, Błonnik pokarmowy 4,65 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: 2171 kcal, Białko ogółem 111,18 g, Tłuszcz 68,2 g, Węglowodany ogółem 289,33 g, Sód 2552,6 mg, Potas 2916,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,21 g, Cukry proste 64,04 g, Błonnik pokarmowy 27,45 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
543 kcal	Białko ogółem 30,88 g, Tłuszcz 25,31 g, Węglowodany ogółem 50,73 g, Sód 967,15 mg, Potas 464,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,87 g, Cukry proste 3,7 g, Błonnik pokarmowy 6,42 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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
721 kcal	Białko ogółem 38,48 g, Sód 431,78 mg, Potas 1776,68 mg, Cukry proste 9,05 g, Tłuszcz 22,21 g, Węglowodany ogółem 98,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,59 g, Błonnik pokarmowy 13,95 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (2szt.) 23 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
533 kcal	Białko ogółem 24,02 g, Tłuszcz 15,48 g, Węglowodany ogółem 77,34 g, Sód 1020,33 mg, Potas 652,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 2,62 g, Błonnik pokarmowy 11,16 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: 2284 kcal, Białko ogółem 123,99 g, Tłuszcz 82,6 g, Węglowodany ogółem 276,32 g, Sód 2553,41 mg, Potas 3295,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,67 g, Cukry proste 31,58 g, Błonnik pokarmowy 33,43 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