JADŁOSPIS NA 2026-11-11 (środa)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
689 kcal	Białko ogółem 34,41 g, Tłuszcz 20,96 g, Węglowodany ogółem 93,47 g, Sód 1205,5 mg, Potas 1075,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,34 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 19,01 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
820 kcal	Białko ogółem 43,89 g, Tłuszcz 13,8 g, Węglowodany ogółem 138,88 g, Sód 650,34 mg, Potas 3541,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,36 g, Błonnik pokarmowy 16,6 g, Cukry proste 46,3 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 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,77 mg, Potas 544,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2334 kcal, Białko ogółem 136,56 g, Tłuszcz 60,66 g, Węglowodany ogółem 325,39 g, Sód 2806,11 mg, Potas 5460,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,23 g, Błonnik pokarmowy 27,59 g, Cukry proste 98,82 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
713 kcal	Białko ogółem 32,58 g, Tłuszcz 21,63 g, Węglowodany ogółem 102,76 g, Sód 1222,18 mg, Potas 1184,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,13 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
756 kcal	Białko ogółem 44,19 g, Sód 645,37 mg, Potas 3387,83 mg, Cukry proste 39,94 g, Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 129,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 70 G ; SAŁATA 15 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 200 G
567 kcal	Białko ogółem 23,4 g, Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 84 g, Sód 1416,76 mg, Potas 570,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Błonnik pokarmowy 13,5 g, Cukry proste 2,07 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2242 kcal, Białko ogółem 132,07 g, Tłuszcz 53,36 g, Węglowodany ogółem 326,01 g, Sód 3854,31 mg, Potas 5263,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,41 g, Błonnik pokarmowy 40,86 g, Cukry proste 71,04 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 ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
670 kcal	Białko ogółem 30,29 g, Tłuszcz 20,72 g, Węglowodany ogółem 93,25 g, Sód 1025,98 mg, Potas 989,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,28 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,84 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
776 kcal	Białko ogółem 44,19 g, Sód 645,42 mg, Potas 3387,93 mg, Cukry proste 44,93 g, Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 134,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
447 kcal	Białko ogółem 18,69 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 733,39 mg, Potas 480,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2155 kcal, Białko ogółem 121,92 g, Tłuszcz 52,93 g, Węglowodany ogółem 310,96 g, Sód 2404,79 mg, Potas 4857,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,16 g, Błonnik pokarmowy 26,25 g, Cukry proste 90,84 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
671 kcal	Białko ogółem 30,34 g, Tłuszcz 20,73 g, Węglowodany ogółem 93,44 g, Sód 1026,36 mg, Potas 1002,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,29 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,98 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
735 kcal	Białko ogółem 42,09 g, Tłuszcz 11,78 g, Węglowodany ogółem 123,32 g, Sód 624,07 mg, Potas 3414,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Błonnik pokarmowy 15,06 g, Cukry proste 39,53 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 18,74 g, Tłuszcz 15,97 g, Węglowodany ogółem 59,86 g, Sód 733,77 mg, Potas 493,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2060 kcal, Białko ogółem 123,07 g, Tłuszcz 52,98 g, Węglowodany ogółem 286,52 g, Sód 2954,2 mg, Potas 5031,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,91 g, Błonnik pokarmowy 26,05 g, Cukry proste 71,92 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
411 kcal	Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 14,22 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 711,76 mg, Potas 482,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Potas 179,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
659 kcal	Białko ogółem 14,48 g, Tłuszcz 13,07 g, Węglowodany ogółem 130,87 g, Sód 151,75 mg, Potas 2112,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,64 g, Błonnik pokarmowy 18,73 g, Cukry proste 38,11 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,77 mg, Potas 443,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Potas 1436,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2020 kcal, Białko ogółem 55,13 g, Tłuszcz 52,25 g, Węglowodany ogółem 354,69 g, Sód 1636,91 mg, Potas 4654,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,26 g, Cukry proste 72 g, Błonnik pokarmowy 42,76 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; PAPKA Z WĘDLINY I RYŻU 150 G (G) /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
522 kcal	Białko ogółem 21,34 g, Tłuszcz 10,83 g, Węglowodany ogółem 86,96 g, Sód 540,85 mg, Potas 574,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,04 g, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Cukry proste 21,81 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
755 kcal	Białko ogółem 42,09 g, Tłuszcz 11,78 g, Węglowodany ogółem 128,31 g, Sód 624,12 mg, Potas 3414,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Błonnik pokarmowy 15,06 g, Cukry proste 44,52 g
Kolacja	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 110 G (G) /Alergeny: 1,6,9,10/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
440 kcal	Cukry proste 1,92 g, Białko ogółem 40,98 g, Tłuszcz 19,98 g, Węglowodany ogółem 24,76 g, Sód 125,72 mg, Potas 834,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,52 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G
164 kcal	Białko ogółem 15,48 g, Cukry proste 24,8 g, Węglowodany ogółem 26,18 g, Sód 1,75 mg, Potas 11,5 mg

Suma posiłków: 1971 kcal, Białko ogółem 126,34 g, Tłuszcz 45,59 g, Węglowodany ogółem 275,51 g, Sód 1386,94 mg, Potas 5136,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, Błonnik pokarmowy 21,92 g, Cukry proste 99,35 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	JARZYNOWA SPEC. 400 ML ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
601 kcal	Białko ogółem 33,35 g, Tłuszcz 18,81 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Sód 175,89 mg, Potas 1071,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,67 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Cukry proste 54,68 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

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

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: 2050 kcal, Białko ogółem 102,48 g, Tłuszcz 75,25 g, Węglowodany ogółem 243,71 g, Sód 886,92 mg, Potas 3681,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,01 g, Błonnik pokarmowy 9,43 g, Cukry proste 155,25 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
663 kcal	Białko ogółem 30,95 g, Tłuszcz 20,84 g, Węglowodany ogółem 90,97 g, Sód 1038,88 mg, Potas 1009,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Cukry proste 18,51 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; GRUSZKA 250 G
764 kcal	Białko ogółem 44,07 g, Sód 647,96 mg, Potas 3114,43 mg, Cukry proste 44,21 g, Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 132,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, Błonnik pokarmowy 17,21 g
Kolacja	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/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 16,02 g, Węglowodany ogółem 55,96 g, Sód 1233,01 mg, Potas 379,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g, Cukry proste 1,16 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2124 kcal, Białko ogółem 123,22 g, Tłuszcz 53,11 g, Węglowodany ogółem 302,72 g, Sód 2919,85 mg, Potas 4503,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,12 g, Błonnik pokarmowy 28,96 g, Cukry proste 87,58 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
675 kcal	Białko ogółem 33,76 g, Tłuszcz 20,82 g, Węglowodany ogółem 90,52 g, Sód 1199,74 mg, Potas 872,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,99 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
776 kcal	Białko ogółem 44,19 g, Sód 645,42 mg, Potas 3387,93 mg, Cukry proste 44,93 g, Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 134,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
459 kcal	Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,01 mg, Potas 340,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 G
164 kcal	Białko ogółem 15,48 g, Cukry proste 24,8 g, Węglowodany ogółem 26,18 g, Sód 1,75 mg, Potas 11,5 mg

Suma posiłków: 2252 kcal, Białko ogółem 129,19 g, Tłuszcz 53,68 g, Węglowodany ogółem 325,53 g, Sód 2696,92 mg, Potas 4613,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,46 g, Błonnik pokarmowy 24,63 g, Cukry proste 105,61 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
534 kcal	Białko ogółem 30,47 g, Tłuszcz 23,87 g, Węglowodany ogółem 52,45 g, Sód 1128,75 mg, Potas 686,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,19 g, Cukry proste 5,47 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY 100 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
619 kcal	Białko ogółem 43,85 g, Sód 598,14 mg, Potas 2665,35 mg, Cukry proste 8,76 g, Tłuszcz 13,19 g, Węglowodany ogółem 87,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,29 g, Błonnik pokarmowy 12,91 g
Podwieczorek	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Potas 224,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK KISZONY 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 200 G
546 kcal	Białko ogółem 24,81 g, Tłuszcz 16,94 g, Węglowodany ogółem 76,3 g, Sód 1349,91 mg, Potas 469,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Błonnik pokarmowy 10,7 g, Cukry proste 0,63 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2015 kcal, Białko ogółem 132,17 g, Tłuszcz 58,88 g, Węglowodany ogółem 253,43 g, Sód 3650,6 mg, Potas 4165,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,11 g, Cukry proste 43,57 g, Błonnik pokarmowy 34,51 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