JADŁOSPIS NA 2026-11-13 (piątek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
687 kcal	Cukry proste 19,19 g, Białko ogółem 31,48 g, Tłuszcz 21,68 g, Węglowodany ogółem 94,65 g, Sód 1026,92 mg, Potas 1073,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,17 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
656 kcal	Cukry proste 33,33 g, Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 7,22 g, Węglowodany ogółem 116,85 g, Sód 754,75 mg, Potas 2998,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, Błonnik pokarmowy 15,72 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 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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
474 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 729,12 mg, Potas 347,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 10,62 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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: 2242 kcal, Cukry proste 98,51 g, Białko ogółem 116,74 g, Tłuszcz 55,76 g, Węglowodany ogółem 329,63 g, Sód 3266,09 mg, Potas 5123,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,17 g, Błonnik pokarmowy 27,63 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
729 kcal	Cukry proste 19,34 g, Białko ogółem 33,72 g, Tłuszcz 22,58 g, Węglowodany ogółem 103,97 g, Sód 1222,74 mg, Potas 1254,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,28 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 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 GOTOWANE 200 G (G)
636 kcal	Cukry proste 28,34 g, Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 7,22 g, Węglowodany ogółem 111,86 g, Sód 754,7 mg, Potas 2998,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, Błonnik pokarmowy 15,72 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; 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
604 kcal	Białko ogółem 23,27 g, Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 93,03 g, Sód 925,07 mg, Potas 512,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 2,58 g, Błonnik pokarmowy 11,83 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: 2181 kcal, Cukry proste 56,56 g, Białko ogółem 111,33 g, Tłuszcz 58,7 g, Węglowodany ogółem 318,68 g, Sód 3119,68 mg, Potas 5182,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,85 g, Błonnik pokarmowy 40,75 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
686 kcal	Cukry proste 19,05 g, Białko ogółem 31,43 g, Tłuszcz 21,67 g, Węglowodany ogółem 94,46 g, Sód 1026,54 mg, Potas 1059,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,16 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
656 kcal	Cukry proste 33,33 g, Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 7,22 g, Węglowodany ogółem 116,85 g, Sód 754,75 mg, Potas 2998,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, Błonnik pokarmowy 15,72 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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
474 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 729,12 mg, Potas 347,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 10,62 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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 69,3 g, Białko ogółem 104,18 g, Tłuszcz 55,66 g, Węglowodany ogółem 288,94 g, Sód 2727,58 mg, Potas 4821,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,38 g, Błonnik pokarmowy 27,53 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
705 kcal	Cukry proste 19,22 g, Białko ogółem 35,55 g, Tłuszcz 21,91 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 1206,06 mg, Potas 1145,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,22 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
594 kcal	Cukry proste 23,6 g, Białko ogółem 34,69 g, Tłuszcz 8,96 g, Węglowodany ogółem 100,15 g, Sód 479,21 mg, Potas 2886,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g, Błonnik pokarmowy 15,59 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	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: 1971 kcal, Cukry proste 54,61 g, Białko ogółem 115,82 g, Tłuszcz 54,45 g, Węglowodany ogółem 266,02 g, Sód 3200,64 mg, Potas 4819,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,92 g, Błonnik pokarmowy 27,27 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	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
406 kcal	Białko ogółem 13,97 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 711,7 mg, Potas 482,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Cukry proste 3,58 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KLUSKI KŁADZIONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
714 kcal	Cukry proste 34,66 g, Białko ogółem 22,92 g, Tłuszcz 7,93 g, Węglowodany ogółem 143,9 g, Sód 377,31 mg, Potas 1768,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, Błonnik pokarmowy 14,45 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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
449 kcal	Białko ogółem 14,09 g, Tłuszcz 14,55 g, Węglowodany ogółem 67,63 g, Sód 607,12 mg, Potas 296,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 10,62 g, Błonnik pokarmowy 4,73 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: 2176 kcal, Białko ogółem 64,91 g, Tłuszcz 45,82 g, Węglowodany ogółem 394,05 g, Sód 1914,61 mg, Potas 4103,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, Cukry proste 84,36 g, Błonnik pokarmowy 37,06 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; MIÓD 25 G ; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
606 kcal	Białko ogółem 22,16 g, Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 179,02 mg, Potas 400,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 2,74 g, Cukry proste 45,95 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
614 kcal	Cukry proste 28,59 g, Białko ogółem 34,69 g, Tłuszcz 8,96 g, Węglowodany ogółem 105,14 g, Sód 479,26 mg, Potas 2886,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 g, Błonnik pokarmowy 15,59 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
416 kcal	Białko ogółem 32,67 g, Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 32,27 g, Sód 103,16 mg, Potas 695,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,09 g, Błonnik pokarmowy 2,28 g, Cukry proste 10,9 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: 1818 kcal, Białko ogółem 101,52 g, Tłuszcz 45,71 g, Węglowodany ogółem 258,27 g, Sód 926,44 mg, Potas 4550,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,84 g, Błonnik pokarmowy 21,06 g, Cukry proste 99,99 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
445 kcal	Cukry proste 27,83 g, Białko ogółem 21,41 g, Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 44,04 g, Sód 249,4 mg, Potas 853,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Błonnik pokarmowy 1,72 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
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; 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

600 kcal	Cukry proste 55,37 g, Białko ogółem 32,99 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 77,22 g, Sód 172,89 mg, Potas 1028,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 5,32 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 200 G
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,61 mg, Potas 1110,58 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: 2022 kcal, Cukry proste 158,21 g, Białko ogółem 104,74 g, Tłuszcz 72,58 g, Węglowodany ogółem 239,85 g, Sód 905,9 mg, Potas 3762,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,06 g, Błonnik pokarmowy 9,81 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
679 kcal	Cukry proste 18,72 g, Białko ogółem 32,09 g, Tłuszcz 21,79 g, Węglowodany ogółem 92,18 g, Sód 1039,44 mg, Potas 1079,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 7,74 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /Alergeny: 7,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
866 kcal	Cukry proste 39,57 g, Białko ogółem 36,9 g, Tłuszcz 32,8 g, Węglowodany ogółem 111,67 g, Sód 8455,95 mg, Potas 2506,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, Błonnik pokarmowy 12,56 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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
467 kcal	Białko ogółem 19,07 g, Tłuszcz 15,45 g, Węglowodany ogółem 65,53 g, Sód 742,02 mg, Potas 367,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 10,29 g, Błonnik pokarmowy 5,39 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: 2224 kcal, Cukry proste 74,88 g, Białko ogółem 105,38 g, Tłuszcz 81,48 g, Węglowodany ogółem 279,2 g, Sód 10454,58 mg, Potas 4369,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,53 g, Błonnik pokarmowy 25,69 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Potas 942,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Potas 135,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	PIETRUSZKOWA SPEC. 400 ML ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
672 kcal	Cukry proste 29,45 g, Białko ogółem 36,18 g, Tłuszcz 10,93 g, Węglowodany ogółem 113,94 g, Sód 490,73 mg, Potas 2950,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g, Błonnik pokarmowy 16,31 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/; 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	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: 2078 kcal, Cukry proste 63,88 g, Białko ogółem 111,4 g, Tłuszcz 60,43 g, Węglowodany ogółem 283,77 g, Sód 2765,17 mg, Potas 4712,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,71 g, Błonnik pokarmowy 27,15 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
541 kcal	Białko ogółem 32,19 g, Tłuszcz 23,54 g, Węglowodany ogółem 52,93 g, Sód 1035,06 mg, Potas 773,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Cukry proste 5,44 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Potas 238,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
593 kcal	Białko ogółem 33,7 g, Tłuszcz 11,51 g, Węglowodany ogółem 93,3 g, Sód 1055,06 mg, Potas 2434,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 12,38 g, Cukry proste 6,66 g
Podwieczorek	JABŁKO 200 G
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Potas 195,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SAŁATA 15 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
514 kcal	Białko ogółem 23,39 g, Tłuszcz 21,29 g, Węglowodany ogółem 60,95 g, Sód 858,67 mg, Potas 427,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, Cukry proste 1,55 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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: 2021 kcal, Białko ogółem 116,47 g, Tłuszcz 70,98 g, Węglowodany ogółem 241,44 g, Sód 3616,66 mg, Potas 4369,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,65 g, Cukry proste 37,97 g, Błonnik pokarmowy 31,14 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