JADŁOSPIS NA 2026-11-19 (czwartek)

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
692 kcal	Cukry proste 18,89 g, Białko ogółem 32,3 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 92,56 g, Sód 881,22 mg, Potas 949,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
659 kcal	Cukry proste 23,53 g, Białko ogółem 36,41 g, Tłuszcz 20,02 g, Węglowodany ogółem 86,42 g, Sód 506,55 mg, Potas 1302,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,17 g, Błonnik pokarmowy 8,39 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	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML ; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/
498 kcal	Białko ogółem 24,38 g, Tłuszcz 15,91 g, Sód 433,97 mg, Potas 375,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Węglowodany ogółem 66,49 g, Cukry proste 10,61 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2190 kcal, Cukry proste 87,74 g, Białko ogółem 118,5 g, Tłuszcz 66,55 g, Węglowodany ogółem 286,33 g, Sód 1936,54 mg, Potas 3017,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,15 g, Błonnik pokarmowy 21,17 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; 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/
747 kcal	Cukry proste 20,92 g, Białko ogółem 35,14 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 104,64 g, Sód 1082,42 mg, Potas 1321,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,02 g, Błonnik pokarmowy 12,74 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
760 kcal	Cukry proste 32,05 g, Białko ogółem 37,13 g, Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 119,15 g, Sód 890,54 mg, Potas 2560,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, Błonnik pokarmowy 13,82 g
Kolacja	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
516 kcal	Cukry proste 6,27 g, Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 17,96 g, Węglowodany ogółem 70,75 g, Sód 632,97 mg, Potas 468,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, Błonnik pokarmowy 10,5 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/
220 kcal	Białko ogółem 9,21 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 9,02 g, Sód 566,58 mg, Potas 312,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, Błonnik pokarmowy 1,95 g, Cukry proste 3,33 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: 2385 kcal, Cukry proste 85,32 g, Białko ogółem 110,35 g, Tłuszcz 77,77 g, Węglowodany ogółem 328,06 g, Sód 3172,51 mg, Potas 4662,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,26 g, Błonnik pokarmowy 41,01 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
691 kcal	Cukry proste 18,75 g, Białko ogółem 32,25 g, Tłuszcz 22,47 g, Węglowodany ogółem 92,37 g, Sód 880,84 mg, Potas 936,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
800 kcal	Cukry proste 23,36 g, Białko ogółem 39,3 g, Tłuszcz 18,29 g, Węglowodany ogółem 124,47 g, Sód 899,67 mg, Potas 2364,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 11,38 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
498 kcal	Białko ogółem 24,38 g, Tłuszcz 15,91 g, Sód 433,97 mg, Potas 375,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Węglowodany ogółem 66,49 g, Cukry proste 10,61 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2238 kcal, Cukry proste 79,18 g, Białko ogółem 115,79 g, Tłuszcz 62,56 g, Węglowodany ogółem 311,89 g, Sód 2258,78 mg, Potas 3797,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,73 g, Błonnik pokarmowy 23,66 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
692 kcal	Cukry proste 18,89 g, Białko ogółem 32,3 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 92,56 g, Sód 881,22 mg, Potas 949,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
757 kcal	Cukry proste 18,55 g, Białko ogółem 37,56 g, Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 108,95 g, Sód 647,68 mg, Potas 2774,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, Błonnik pokarmowy 12,39 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 24,28 g, Tłuszcz 15,88 g, Sód 433,72 mg, Potas 344,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2157 kcal, Cukry proste 65,78 g, Białko ogółem 114 g, Tłuszcz 65,67 g, Węglowodany ogółem 286,86 g, Sód 2006,92 mg, Potas 4190,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,58 g, Błonnik pokarmowy 24,54 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
418 kcal	Białko ogółem 14,41 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 611,71 mg, Potas 443,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,51 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
681 kcal	Cukry proste 27,69 g, Białko ogółem 17,56 g, Tłuszcz 7,92 g, Węglowodany ogółem 142,16 g, Sód 444,94 mg, Potas 2556,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,64 g, Błonnik pokarmowy 15,41 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
463 kcal	Białko ogółem 17,9 g, Tłuszcz 14,91 g, Sód 418,97 mg, Potas 304,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Węglowodany ogółem 66,49 g, Cukry proste 10,61 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE (bez ziemniaków) 300 G
141 kcal	Cukry proste 6,34 g, Białko ogółem 2,78 g, Tłuszcz 10,38 g, Węglowodany ogółem 11,78 g, Sód 87,24 mg, Potas 426,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

Suma posiłków: 2061 kcal, Białko ogółem 61,47 g, Tłuszcz 51,93 g, Węglowodany ogółem 352,73 g, Sód 1588,66 mg, Potas 3913,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,53 g, Cukry proste 72,09 g, Błonnik pokarmowy 32,38 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; PAPKA Z WĘDLINY I KASZY JAGL. 150 G (G) /Alergeny: 1,6/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
627 kcal	Białko ogółem 26,21 g, Tłuszcz 13,2 g, Węglowodany ogółem 102,91 g, Sód 407,03 mg, Potas 548,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,05 g, Błonnik pokarmowy 4,8 g, Cukry proste 28,57 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) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
777 kcal	Cukry proste 23,54 g, Białko ogółem 37,56 g, Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 113,94 g, Sód 647,73 mg, Potas 2774,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,92 g, Błonnik pokarmowy 12,39 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
411 kcal	Białko ogółem 30,69 g, Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 31,39 g, Sód 100,2 mg, Potas 680,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,51 g, Błonnik pokarmowy 2,09 g, Cukry proste 10,61 g
Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2064 kcal, Białko ogółem 114,32 g, Tłuszcz 58,88 g, Węglowodany ogółem 276,8 g, Sód 1199,26 mg, Potas 4124,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,04 g, Błonnik pokarmowy 21,28 g, Cukry proste 89,18 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
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
575 kcal	Cukry proste 47,77 g, Białko ogółem 33,49 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 70,11 g, Sód 146,38 mg, Potas 1023,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 4,48 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

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: 2020 kcal, Białko ogółem 106,48 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 237,43 g, Sód 891,16 mg, Potas 3720,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,15 g, Błonnik pokarmowy 8,16 g, Cukry proste 150,48 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
684 kcal	Cukry proste 18,42 g, Białko ogółem 32,91 g, Tłuszcz 22,59 g, Węglowodany ogółem 90,09 g, Sód 893,74 mg, Potas 956,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,47 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; PIECZARKI Z RUSZTU 100 G /Alergeny: 7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
772 kcal	Cukry proste 21,98 g, Białko ogółem 37,77 g, Tłuszcz 26,14 g, Węglowodany ogółem 101,88 g, Sód 874,97 mg, Potas 2536,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g, Błonnik pokarmowy 11,76 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
488 kcal	Białko ogółem 24,78 g, Tłuszcz 16 g, Sód 446,87 mg, Potas 395,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 9,89 g, Węglowodany ogółem 63,82 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z MAKARONEM PEŁNOZIAR. I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10/
297 kcal	Białko ogółem 14,13 g, Błonnik pokarmowy 3,38 g, Cukry proste 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, Tłuszcz 9,22 g, Węglowodany ogółem 38,79 g, Sód 353,83 mg, Potas 293,44 mg

Suma posiłków: 2383 kcal, Cukry proste 77,85 g, Białko ogółem 115,34 g, Tłuszcz 75,95 g, Węglowodany ogółem 319,08 g, Sód 2569,41 mg, Potas 4181,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,33 g, Błonnik pokarmowy 28,65 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
703 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 35,97 g, Tłuszcz 23,12 g, Węglowodany ogółem 89,79 g, Sód 997,46 mg, Potas 797,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, Błonnik pokarmowy 5 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) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
824 kcal	Cukry proste 20,64 g, Białko ogółem 37,68 g, Tłuszcz 24,98 g, Węglowodany ogółem 119,56 g, Sód 701,88 mg, Potas 2732,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,03 g, Błonnik pokarmowy 15,12 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 30,6 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 448,97 mg, Potas 445,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 10,22 g, Węglowodany ogółem 66,1 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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

Posiłek dodatkowy	PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/
107 kcal	Cukry proste 3,71 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 4,06 g, Sód 44,3 mg, Potas 121,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g

Suma posiłków: 2306 kcal, Cukry proste 74,19 g, Białko ogółem 124,11 g, Tłuszcz 70,87 g, Węglowodany ogółem 304,01 g, Sód 2192,61 mg, Potas 4096,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,37 g, Błonnik pokarmowy 26,5 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SER ŻÓŁTY 30 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/
547 kcal	Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 24,81 g, Węglowodany ogółem 52,83 g, Sód 971,57 mg, Potas 624,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, Cukry proste 5,36 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
700 kcal	Białko ogółem 36,03 g, Sód 887,17 mg, Potas 2661,28 mg, Cukry proste 12,91 g, Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, Błonnik pokarmowy 14,31 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 W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; PASTA TWAROGOWA 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
587 kcal	Białko ogółem 41,99 g, Tłuszcz 20,48 g, Sód 607,82 mg, Potas 576,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,65 g, Cukry proste 4,16 g, Węglowodany ogółem 62,6 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA Z MAKARONEM PEŁNOZIAR. I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10/
297 kcal	Białko ogółem 14,13 g, Błonnik pokarmowy 3,38 g, Cukry proste 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, Tłuszcz 9,22 g, Węglowodany ogółem 38,79 g, Sód 353,83 mg, Potas 293,44 mg

Suma posiłków: 2305 kcal, Białko ogółem 130,68 g, Tłuszcz 83,48 g, Węglowodany ogółem 272,06 g, Sód 2899,31 mg, Potas 4594,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,86 g, Cukry proste 49,6 g, Błonnik pokarmowy 35,2 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