

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
734 kcal	Cukry proste 17,26 g, Białko ogółem 42,71 g, Tłuszcz 23,72 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 592,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
401 kcal	Białko ogółem 27,89 g, Tłuszcz 8,68 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 366,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 10,26 g, Cukry proste 14,91 g
Podwieczorek	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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
735 kcal	Cukry proste 15,92 g, Sód 953,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, Białko ogółem 48,04 g, Tłuszcz 28,3 g, Węglowodany ogółem 74,68 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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

Suma posiłków: 2132 kcal, Cukry proste 67,49 g, Białko ogółem 141,89 g, Tłuszcz 68,3 g, Węglowodany ogółem 244,53 g, Sód 2576,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,03 g, Błonnik pokarmowy 21,1 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
958 kcal	Cukry proste 21,44 g, Białko ogółem 42,87 g, Tłuszcz 30,67 g, Węglowodany ogółem 135,55 g, Sód 777,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,99 g, Błonnik pokarmowy 13,29 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
600 kcal	Białko ogółem 32,31 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 103,37 g, Sód 771,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g, Cukry proste 15,61 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
669 kcal	Białko ogółem 39,88 g, Tłuszcz 24,7 g, Węglowodany ogółem 78,07 g, Sód 952,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,03 g, Cukry proste 10,41 g, Błonnik pokarmowy 12,43 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

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: 2399 kcal, Cukry proste 56,96 g, Białko ogółem 126,23 g, Tłuszcz 72,83 g, Węglowodany ogółem 328,51 g, Sód 2624,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,91 g, Błonnik pokarmowy 40,21 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/

700 kcal Cukry proste 17,26 g, Białko ogółem 36,23 g, Tłuszcz 22,72 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 577,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g

Obiad KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

600 kcal Białko ogółem 32,31 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 103,37 g, Sód 771,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g, Cukry proste 15,61 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

608 kcal Białko ogółem 36,87 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 64,91 g, Sód 754,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,85 g, Cukry proste 7,58 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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

Suma posiłków: 2080 kcal, Cukry proste 49,95 g, Białko ogółem 116,58 g, Tłuszcz 63,69 g, Węglowodany ogółem 269,3 g, Sód 2226,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,75 g, Błonnik pokarmowy 24,78 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/

734 kcal Cukry proste 17,26 g, Białko ogółem 42,71 g, Tłuszcz 23,72 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 592,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Obiad RYZOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

539 kcal Cukry proste 8,95 g, Białko ogółem 29,46 g, Tłuszcz 10,92 g, Węglowodany ogółem 85,37 g, Sód 500,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 g, Błonnik pokarmowy 11,5 g

Kolacja SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 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 ; CYTRYNA 15 G

744 kcal Cukry proste 7,57 g, Białko ogółem 66,35 g, Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 65,39 g, Sód 832,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,93 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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

Suma posiłków: 2157 kcal, Cukry proste 49,58 g, Białko ogółem 145,27 g, Tłuszcz 63,15 g, Węglowodany ogółem 260,56 g, Sód 2019,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,84 g, Błonnik pokarmowy 22,76 g,

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

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	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
741 kcal	Białko ogółem 22,8 g, Tłuszcz 18,29 g, Węglowodany ogółem 124,16 g, Sód 442,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Cukry proste 31,18 g
Drugie śniadanie	SALATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/
202 kcal	Cukry proste 8,41 g, Białko ogółem 6,39 g, Tłuszcz 4,45 g, Węglowodany ogółem 37,55 g, Sód 132,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,77 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
510 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 12,3 g, Tłuszcz 11,63 g, Węglowodany ogółem 97,3 g, Sód 219,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 16,73 g
Kolacja	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P) ; POŁĘDWICA 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 ; CYTRYNA 15 G
670 kcal	Białko ogółem 21,93 g, Tłuszcz 20,34 g, Węglowodany ogółem 107,3 g, Sód 680 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Błonnik pokarmowy 14,84 g, Cukry proste 11,36 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

Suma posiłków: 2173 kcal, Białko ogółem 63,72 g, Tłuszcz 54,81 g, Węglowodany ogółem 377,31 g, Sód 1475,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,35 g, Błonnik pokarmowy 45,05 g, Cukry proste 83,83 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 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/
731 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 42,45 g, Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 592,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, Błonnik pokarmowy 5 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
554 kcal	Cukry proste 13,96 g, Białko ogółem 29,48 g, Tłuszcz 10,4 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 500,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, Błonnik pokarmowy 11,5 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
621 kcal	Białko ogółem 40,59 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 62,33 g, Sód 871,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Cukry proste 5,7 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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

Suma posiłków: 2084 kcal, Cukry proste 46,45 g, Białko ogółem 124,12 g, Tłuszcz 66,99 g, Węglowodany ogółem 253,96 g, Sód 2093,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g, Błonnik pokarmowy 21,39 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/
524 kcal	Białko ogółem 20,69 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 43,12 g, Sód 238,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 24,61 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, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML

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

563 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 67,9 g, Sód 138,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 1,48 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, 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/
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,45 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

Suma posiłków: 2067 kcal, Białko ogółem 102,79 g, Tłuszcz 70,99 g, Węglowodany ogółem 230,81 g, Sód 860,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Cukry proste 145,18 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1,3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/
695 kcal	Cukry proste 17,08 g, Białko ogółem 36,88 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 87,87 g, Sód 594,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, Błonnik pokarmowy 5,84 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA PO GRECKU (miruna) 180 G /Alergeny: 10,1,9,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
661 kcal	Białko ogółem 29,92 g, Tłuszcz 19,66 g, Węglowodany ogółem 96,51 g, Sód 774,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Cukry proste 15,03 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
606 kcal	Białko ogółem 37,65 g, Tłuszcz 23,78 g, Węglowodany ogółem 63,52 g, Sód 763,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, Cukry proste 7,91 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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

Suma posiłków: 2134 kcal, Cukry proste 49,52 g, Białko ogółem 115,62 g, Tłuszcz 74,83 g, Węglowodany ogółem 259,42 g, Sód 2254,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g, Błonnik pokarmowy 24,14 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1,3/; SCHAB PIECZONY 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/
731 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 42,45 g, Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 592,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, Błonnik pokarmowy 5 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
612 kcal	Cukry proste 14,82 g, Białko ogółem 30,97 g, Tłuszcz 12,37 g, Węglowodany ogółem 99,18 g, Sód 511,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,25 g, Błonnik pokarmowy 12,22 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 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

621 kcal Białko ogółem 40,59 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 62,33 g, Sód 871,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Cukry proste 5,7 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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

Suma posiłków: 2142 kcal, Cukry proste 47,31 g, Białko ogółem 125,61 g, Tłuszcz 68,96 g, Węglowodany ogółem 262,76 g, Sód 2104,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,52 g, Błonnik pokarmowy 22,11 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 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/

570 kcal Białko ogółem 36,85 g, Tłuszcz 25,32 g, Sód 578,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Węglowodany ogółem 51,1 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g

Drugie śniadanie CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l

234 kcal Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g

Obiad KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

580 kcal Białko ogółem 32,31 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 98,38 g, Sód 771,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g, Cukry proste 10,62 g

Podwieczorek 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

637 kcal Białko ogółem 40,85 g, Tłuszcz 24,4 g, Węglowodany ogółem 67,94 g, Sód 880,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, Cukry proste 7,2 g, Błonnik pokarmowy 8,98 g

Posiłek dodatkowy 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2243 kcal, Białko ogółem 142,16 g, Tłuszcz 83,7 g, Sód 2876,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,32 g, Węglowodany ogółem 236,07 g, Cukry proste 38,51 g, Błonnik pokarmowy 42,6 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