

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

788 kcal Białko ogółem 28,2 g, Tłuszcz 29,97 g, Węglowodany ogółem 102,71 g, Sód 1277,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,54 g, Błonnik pokarmowy 5,66 g, Cukry proste 27,41 g

Drugie śniadanie 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

Obiad MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

681 kcal Cukry proste 28,92 g, Białko ogółem 39,42 g, Tłuszcz 13,09 g, Węglowodany ogółem 108,16 g, Sód 661,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,09 g, Błonnik pokarmowy 13,82 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

559 kcal Białko ogółem 27,53 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 72,29 g, Sód 895,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,94 g, Cukry proste 11,76 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g

Posiłek dodatkowy BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2412 kcal, Białko ogółem 125,16 g, Tłuszcz 68,39 g, Węglowodany ogółem 336,47 g, Sód 2835,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,77 g, Błonnik pokarmowy 27,13 g, Cukry proste 111,32 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

752 kcal Białko ogółem 28,28 g, Tłuszcz 28,03 g, Węglowodany ogółem 102,28 g, Sód 1751,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g, Cukry proste 18,01 g

Drugie śniadanie 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

Obiad KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

647 kcal Białko ogółem 41,56 g, Sód 633,81 mg, Cukry proste 27,33 g, Tłuszcz 9,63 g, Węglowodany ogółem 104,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; 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

613 kcal Białko ogółem 27,31 g, Tłuszcz 21,47 g, Węglowodany ogółem 84,43 g, Sód 1342,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, Cukry proste 10,08 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g

Posiłek dodatkowy BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2184 kcal, Białko ogółem 98,71 g, Tłuszcz 59,61 g, Węglowodany ogółem 332,03 g, Sód 3729,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,64 g, Błonnik pokarmowy 40,85 g, Cukry proste 84,45 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 MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
701 kcal	Białko ogółem 25,29 g, Tłuszcz 27,05 g, Węglowodany ogółem 91,44 g, Sód 1063,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,72 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
647 kcal	Białko ogółem 41,56 g, Sód 633,81 mg, Cukry proste 27,33 g, Tłuszcz 9,63 g, Węglowodany ogółem 104,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
532 kcal	Białko ogółem 23,16 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 71,92 g, Sód 773,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 11,62 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2052 kcal, Białko ogółem 91,57 g, Tłuszcz 55,17 g, Węglowodany ogółem 308,68 g, Sód 2471,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,55 g, Błonnik pokarmowy 26,55 g, Cukry proste 85,7 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
738 kcal	Białko ogółem 27,9 g, Tłuszcz 29,87 g, Węglowodany ogółem 91,71 g, Sód 1277,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,54 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,91 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
607 kcal	Cukry proste 20,75 g, Białko ogółem 37,61 g, Tłuszcz 11,88 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 646,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g, Błonnik pokarmowy 12,76 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
557 kcal	Białko ogółem 28,43 g, Tłuszcz 19,55 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 919,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,41 g, Cukry proste 9,81 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2074 kcal, Białko ogółem 95,5 g, Tłuszcz 61,78 g, Węglowodany ogółem 295,28 g, Sód 2844,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,59 g, Błonnik pokarmowy 25,62 g, Cukry proste 77,5 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
473 kcal	Cukry proste 11,67 g, Białko ogółem 10,69 g, Tłuszcz 18,04 g, Węglowodany ogółem 68,2 g, Sód 713,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,96 g, Błonnik pokarmowy 4,79 g
Drugie śniadanie	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (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

253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
553 kcal	Cukry proste 21,28 g, Białko ogółem 16,78 g, Tłuszcz 9,63 g, Węglowodany ogółem 109,51 g, Sód 589,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, Błonnik pokarmowy 19,13 g
Kolacja	KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
865 kcal	Białko ogółem 29,08 g, Tłuszcz 24,55 g, Węglowodany ogółem 140,61 g, Sód 751,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,02 g, Błonnik pokarmowy 17,38 g, Cukry proste 19,47 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2266 kcal, Cukry proste 89,04 g, Białko ogółem 62,06 g, Tłuszcz 52,95 g, Węglowodany ogółem 405,37 g, Sód 2058,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,83 g, Błonnik pokarmowy 45,54 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
735 kcal	Białko ogółem 27,64 g, Tłuszcz 29,84 g, Węglowodany ogółem 91,32 g, Sód 1277,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,54 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 17,52 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
596 kcal	Białko ogółem 39,98 g, Sód 621,37 mg, Cukry proste 24,31 g, Tłuszcz 8,46 g, Węglowodany ogółem 95,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,63 g, Błonnik pokarmowy 12,42 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
545 kcal	Białko ogółem 26,88 g, Tłuszcz 18,66 g, Węglowodany ogółem 69,34 g, Sód 890,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,9 g, Cukry proste 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2048 kcal, Białko ogółem 96,06 g, Tłuszcz 57,44 g, Węglowodany ogółem 297,02 g, Sód 2789,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,22 g, Błonnik pokarmowy 24,78 g, Cukry proste 80,6 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
471 kcal	Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 37,46 g, Sód 204 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 22,13 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
567 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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

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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 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
Suma posiłków: 2072 kcal, Białko ogółem 99,07 g, Tłuszcz 74 g, Węglowodany ogółem 230,72 g, Sód 890,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,38 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Cukry proste 146,59 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
699 kcal	Białko ogółem 26,39 g, Tłuszcz 27,21 g, Węglowodany ogółem 90,1 g, Sód 1568,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Błonnik pokarmowy 6,08 g, Cukry proste 17 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
647 kcal	Białko ogółem 41,56 g, Sód 633,81 mg, Cukry proste 27,33 g, Tłuszcz 9,63 g, Węglowodany ogółem 104,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; 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
552 kcal	Białko ogółem 24,18 g, Tłuszcz 19,8 g, Węglowodany ogółem 72,88 g, Sód 1130,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,97 g, Cukry proste 9,53 g, Błonnik pokarmowy 7,47 g
Posiłek dodatkowy	WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Suma posiłków: 2074 kcal, Białko ogółem 95,1 g, Tłuszcz 57,99 g, Węglowodany ogółem 304,1 g, Sód 3332,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,02 g, Błonnik pokarmowy 28,5 g, Cukry proste 63,76 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
735 kcal	Białko ogółem 27,64 g, Tłuszcz 29,84 g, Węglowodany ogółem 91,32 g, Sód 1277,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,54 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 17,52 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
647 kcal	Białko ogółem 41,56 g, Sód 633,81 mg, Cukry proste 27,33 g, Tłuszcz 9,63 g, Węglowodany ogółem 104,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
545 kcal	Białko ogółem 26,88 g, Tłuszcz 18,66 g, Węglowodany ogółem 69,34 g, Sód 890,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,9 g, Cukry proste 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 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: 2099 kcal, Białko ogółem 97,64 g, Tłuszcz 58,61 g, Węglowodany ogółem 305,98 g, Sód 2802,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,81 g, Błonnik pokarmowy 25,65 g, Cukry proste 83,62 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
613 kcal	Cukry proste 4,87 g, Białko ogółem 27,4 g, Tłuszcz 33,93 g, Węglowodany ogółem 52,49 g, Sód 1441,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,09 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/
61 kcal	Białko ogółem 5,44 g, Tłuszcz 4,22 g, Węglowodany ogółem 0,26 g, Sód 61,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
643 kcal	Białko ogółem 47,86 g, Sód 573,73 mg, Cukry proste 12,7 g, Tłuszcz 10,48 g, Węglowodany ogółem 99,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 20,39 g
Podwieczorek	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
581 kcal	Białko ogółem 28,28 g, Tłuszcz 21,17 g, Węglowodany ogółem 74,3 g, Sód 1271,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Cukry proste 6,87 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2078 kcal, Cukry proste 32,64 g, Białko ogółem 114,05 g, Tłuszcz 71,65 g, Węglowodany ogółem 263,14 g, Sód 3926,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,64 g, Błonnik pokarmowy 41,14 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