

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
532 kcal	Białko ogółem 24,47 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 452,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	POMIDOROWA Z RYZEM 400ML /Alergeny: 7,9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
834 kcal	Tłuszcz 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, Cukry proste 40,86 g, Białko ogółem 43,2 g, Węglowodany ogółem 127,3 g, Sód 238,03 mg, Błonnik pokarmowy 16,09 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
663 kcal	Białko ogółem 35,87 g, Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 76,31 g, Sód 771,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Cukry proste 15,31 g, Błonnik pokarmowy 6,9 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2295 kcal, Białko ogółem 130,94 g, Tłuszcz 66,73 g, Sód 1626,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,01 g, Cukry proste 90,33 g, Węglowodany ogółem 303,23 g, Błonnik pokarmowy 28,16 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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/
751 kcal	Białko ogółem 31,01 g, Tłuszcz 25,14 g, Sód 652,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, Cukry proste 8,76 g, Węglowodany ogółem 108,07 g, Błonnik pokarmowy 12,74 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
819 kcal	Cukry proste 35,5 g, Białko ogółem 41,56 g, Tłuszcz 19,51 g, Węglowodany ogółem 125,55 g, Sód 222,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,09 g, Błonnik pokarmowy 16,29 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
706 kcal	Białko ogółem 38,16 g, Tłuszcz 25,76 g, Węglowodany ogółem 85,82 g, Sód 967,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,39 g, Cukry proste 15,6 g, Błonnik pokarmowy 13,02 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2450 kcal, Białko ogółem 132,58 g, Tłuszcz 73,41 g, Sód 1936,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,36 g, Cukry proste 72,46 g, Węglowodany ogółem 335,04 g, Błonnik pokarmowy 42,05 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
532 kcal	Białko ogółem 24,47 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 452,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	POMIDOROWA Z RYZEM 400ML /Alergeny: 7,9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
834 kcal	Tłuszcz 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, Cukry proste 40,86 g, Białko ogółem 43,2 g, Węglowodany ogółem 127,3 g, Sód 238,03 mg, Błonnik pokarmowy 16,09 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
663 kcal	Białko ogółem 35,87 g, Tłuszcz 24,85 g, Węglowodany ogółem 76,31 g, Sód 771,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Cukry proste 15,31 g, Błonnik pokarmowy 6,9 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2203 kcal, Białko ogółem 125,39 g, Tłuszcz 64,48 g, Sód 1556,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,69 g, Cukry proste 82,08 g, Węglowodany ogółem 290,93 g, Błonnik pokarmowy 27,71 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
487 kcal	Białko ogółem 28,89 g, Tłuszcz 17,18 g, Sód 445,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
757 kcal	Cukry proste 29,77 g, Białko ogółem 40,42 g, Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 114,06 g, Sód 211,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,32 g, Błonnik pokarmowy 15,64 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
626 kcal	Białko ogółem 38,18 g, Tłuszcz 21,24 g, Węglowodany ogółem 71,78 g, Sód 894,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Cukry proste 14,19 g, Błonnik pokarmowy 4,7 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2044 kcal, Białko ogółem 129,34 g, Tłuszcz 59,54 g, Sód 1645,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,48 g, Cukry proste 58,05 g, Węglowodany ogółem 257,85 g, Błonnik pokarmowy 24,54 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	JAGŁANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
737 kcal	Białko ogółem 22,83 g, Tłuszcz 17,07 g, Węglowodany ogółem 126,67 g, Sód 427,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Błonnik pokarmowy 7,47 g, Cukry proste 17,75 g
Drugie śniadanie	DŻEM 25 G /Alergeny: 12/

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

39 kcal	Cukry proste 8,73 g, Białko ogółem 0,1 g, Tłuszcz 0,03 g, Węglowodany ogółem 9,7 g, Sód 0,25 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g
Obiad	POMIDOROWA Z RYZEM 400ML /Alergeny: 7,9/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
689 kcal	Tłuszcz 16,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,62 g, Cukry proste 42,07 g, Białko ogółem 17,7 g, Węglowodany ogółem 124,88 g, Sód 138,38 mg, Błonnik pokarmowy 18,61 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
787 kcal	Białko ogółem 19,52 g, Tłuszcz 21,43 g, Węglowodany ogółem 137,75 g, Sód 786,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g, Cukry proste 23,17 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: 2306 kcal, Białko ogółem 62,55 g, Tłuszcz 55,33 g, Węglowodany ogółem 410,4 g, Sód 1931,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,68 g, Błonnik pokarmowy 48,1 g, Cukry proste 99,52 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
566 kcal	Białko ogółem 30,95 g, Tłuszcz 18,22 g, Sód 467,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	POMIDOROWA Z RYZEM 400ML /Alergeny: 7,9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
792 kcal	Tłuszcz 18,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, Cukry proste 40,12 g, Białko ogółem 42,06 g, Węglowodany ogółem 120,8 g, Sód 227,27 mg, Błonnik pokarmowy 15,44 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
686 kcal	Białko ogółem 39,58 g, Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 76,5 g, Sód 902,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 15,31 g, Błonnik pokarmowy 6,9 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Suma posiłków: 2218 kcal, Białko ogółem 134,44 g, Tłuszcz 64,88 g, Sód 1691,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,66 g, Cukry proste 81,34 g, Węglowodany ogółem 284,62 g, Błonnik pokarmowy 27,06 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML
590 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 145,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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/

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

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: 2041 kcal, Białko ogółem 99,87 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 232,29 g, Sód 832,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 143,09 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/

515 kcal Białko ogółem 25,39 g, Tłuszcz 17,43 g, Sód 932,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g, Cukry proste 9,53 g, Węglowodany ogółem 66,46 g, Błonnik pokarmowy 5,44 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 POMIDOROWA Z RYZEM 400ML /Alergeny: 7,9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G

807 kcal Tłuszcz 17,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, Cukry proste 35,11 g, Białko ogółem 45,12 g, Węglowodany ogółem 122,29 g, Sód 147,1 mg, Błonnik pokarmowy 14,83 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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

656 kcal Białko ogółem 36,53 g, Tłuszcz 24,97 g, Węglowodany ogółem 74,03 g, Sód 784,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, Cukry proste 14,98 g, Błonnik pokarmowy 7,56 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2152 kcal, Białko ogółem 128,89 g, Tłuszcz 62,78 g, Sód 1957,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,45 g, Cukry proste 72,22 g, Węglowodany ogółem 278,38 g, Błonnik pokarmowy 27,83 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

566 kcal Białko ogółem 30,95 g, Tłuszcz 18,22 g, Sód 467,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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 POMIDOROWA Z RYZEM 400ML /Alergeny: 7,9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

834 kcal Tłuszcz 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, Cukry proste 40,86 g, Białko ogółem 43,2 g, Węglowodany ogółem 127,3 g, Sód 238,03 mg, Błonnik pokarmowy 16,09 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

686 kcal Białko ogółem 39,58 g, Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 76,5 g, Sód 902,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 15,31 g, Błonnik pokarmowy 6,9 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, 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: 2260 kcal, Białko ogółem 135,58 g, Tłuszcz 66,27 g, Sód 1702,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,43 g, Cukry proste 82,08 g, Węglowodany ogółem 291,12 g, Błonnik pokarmowy 27,71 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

561 kcal Białko ogółem 41,5 g, Tłuszcz 17,54 g, Sód 918,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g, Cukry proste 15,03 g, Węglowodany ogółem 62,57 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g

Drugie śniadanie CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/

210 kcal Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g

Obiad POMIDOROWA Z RYZEM BRAZOWYM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

713 kcal Tłuszcz 16,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g, Cukry proste 13,19 g, Białko ogółem 43,79 g, Węglowodany ogółem 104,7 g, Sód 148,13 mg, Błonnik pokarmowy 14,24 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

727 kcal Białko ogółem 42,53 g, Tłuszcz 25,51 g, Węglowodany ogółem 86,61 g, Sód 1480,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,59 g, Cukry proste 12,31 g, Błonnik pokarmowy 12,95 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2375 kcal, Białko ogółem 138,95 g, Tłuszcz 69,83 g, Sód 2644,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,19 g, Cukry proste 64,34 g, Węglowodany ogółem 316,35 g, Błonnik pokarmowy 38,35 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