

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/ |
| 584 kcal | Cukry proste 14,75 g, Białko ogółem 17,61 g, Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 73,96 g, Sód 1164,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 719 kcal | Białko ogółem 44,11 g, Tłuszcz 16,83 g, Węglowodany ogółem 103,01 g, Sód 440,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, Błonnik pokarmowy 14,01 g, Cukry proste 18,13 g |
| Podwieczorek | 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 |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 652 kcal | Białko ogółem 38,48 g, Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 71,2 g, Sód 902,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 14,14 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | JABŁKO GOTOWANE 200 G (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 |

Suma posiłków: 2203 kcal, Cukry proste 73,78 g, Białko ogółem 122,63 g, Tłuszcz 69,85 g, Węglowodany ogółem 281,44 g, Sód 2604,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,78 g, Błonnik pokarmowy 26,35 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 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/ |
| 603 kcal | Cukry proste 16,73 g, Białko ogółem 17,89 g, Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 85,96 g, Sód 1151,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, Błonnik pokarmowy 11,97 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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 719 kcal | Białko ogółem 44,11 g, Tłuszcz 16,83 g, Węglowodany ogółem 103,01 g, Sód 440,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, Błonnik pokarmowy 14,01 g, Cukry proste 18,13 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 685 kcal | Białko ogółem 37,66 g, Tłuszcz 25,02 g, Węglowodany ogółem 83,28 g, Sód 973,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,42 g, Cukry proste 16,31 g, Błonnik pokarmowy 11,31 g |
| Posiłek dodatkowy | JABŁKO GOTOWANE 200 G (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 |

Suma posiłków: 2171 kcal, Cukry proste 71,63 g, Białko ogółem 106,69 g, Tłuszcz 68,32 g, Węglowodany ogółem 299,22 g, Sód 2662,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,77 g, Błonnik pokarmowy 40,21 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 | SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/ |
| 547 kcal | Cukry proste 14,56 g, Białko ogółem 15 g, Tłuszcz 21,85 g, Węglowodany ogółem 73,69 g, Sód 950,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,55 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 719 kcal | Białko ogółem 44,11 g, Tłuszcz 16,83 g, Węglowodany ogółem 103,01 g, Sód 440,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,8 g, Błonnik pokarmowy 14,01 g, Cukry proste 18,13 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 629 kcal | Białko ogółem 34,77 g, Tłuszcz 23,98 g, Węglowodany ogółem 71,01 g, Sód 771,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Cukry proste 14,14 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | JABŁKO GOTOWANE 200 G (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 |
| Suma posiłków: 2059 kcal, Cukry proste 67,29 g, Białko ogółem 100,91 g, Tłuszcz 66,24 g, Węglowodany ogółem 274,68 g, Sód 2259,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,47 g, Błonnik pokarmowy 26,35 g, | |

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

| | |
|---|---|
| Śniadanie | SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/ |
| 584 kcal | Cukry proste 14,75 g, Białko ogółem 17,61 g, Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 73,96 g, Sód 1164,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 | RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) |
| 658 kcal | Cukry proste 11,47 g, Białko ogółem 41,26 g, Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 85,01 g, Sód 168,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g, Błonnik pokarmowy 11,52 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 666 kcal | Białko ogółem 44,33 g, Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 70,08 g, Sód 989,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,24 g, Cukry proste 10,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g |
| Posiłek dodatkowy | JABŁKO GOTOWANE 200 G (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 |
| Suma posiłków: 2072 kcal, Cukry proste 57,67 g, Białko ogółem 110,23 g, Tłuszcz 71,22 g, Węglowodany ogółem 256,02 g, Sód 2419,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,83 g, Błonnik pokarmowy 23,68 g, | |

DIETA NISKOBIAŁKOWA

| | |
|-----------|---|
| Śniadanie | SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 470 kcal | Cukry proste 11,28 g, Białko ogółem 10,43 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 713,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,96 g, Błonnik pokarmowy 4,7 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

| | |
|------------------------------|--|
| Drugie śniadanie 272 kcal | KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/ Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g |
| Obiad 578 kcal | KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA SPEC. 150 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Białko ogółem 17,08 g, Tłuszcz 11,73 g, Węglowodany ogółem 112,63 g, Sód 546,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,64 g, Błonnik pokarmowy 23,46 g, Cukry proste 29,17 g |
| Kolacja 753 kcal | WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Białko ogółem 18,42 g, Tłuszcz 20,56 g, Węglowodany ogółem 132,45 g, Sód 787,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 16,02 g, Cukry proste 22 g |
| Posiłek dodatkowy 74 kcal | JABŁKO GOTOWANE 200 G (G) 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 |

Suma posiłków: 2147 kcal, Cukry proste 93,65 g, Białko ogółem 52,29 g, Tłuszcz 54,8 g, Węglowodany ogółem 385,44 g, Sód 2051,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,58 g, Błonnik pokarmowy 49,9 g,

DIETA PAPKOWATA

| | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie 584 kcal | SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/ Cukry proste 14,75 g, Białko ogółem 17,61 g, Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 73,96 g, Sód 1164,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g |
| Drugie śniadanie 90 kcal | JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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 673 kcal | RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Cukry proste 16,48 g, Białko ogółem 41,28 g, Tłuszcz 18,31 g, Węglowodany ogółem 90,02 g, Sód 169,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 11,52 g |
| Kolacja 652 kcal | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Białko ogółem 38,48 g, Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 71,2 g, Sód 902,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 14,14 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy 74 kcal | JABŁKO GOTOWANE 200 G (G) 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 |

Suma posiłków: 2073 kcal, Cukry proste 65,83 g, Białko ogółem 104,4 g, Tłuszcz 71,33 g, Węglowodany ogółem 262,15 g, Sód 2333,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,63 g, Błonnik pokarmowy 23,86 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

| | |
|------------------------------|---|
| Śniadanie 471 kcal | PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/ 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 187 kcal | KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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 563 kcal | RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML 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 92 kcal | JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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 | 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: 2014 kcal, Białko ogółem 99,21 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 825,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Cukry proste 142,7 g,

DIETA PODSTAWOWA

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 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/ |
| 503 kcal | Cukry proste 6,61 g, Białko ogółem 15,96 g, Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 63,17 g, Sód 968,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, Błonnik pokarmowy 6,01 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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 736 kcal | Białko ogółem 49,65 g, Tłuszcz 14,8 g, Węglowodany ogółem 108,65 g, Sód 391,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,22 g, Błonnik pokarmowy 19,45 g, Cukry proste 16,51 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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 |
| 622 kcal | Białko ogółem 35,43 g, Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 784,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, Cukry proste 13,81 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g |
| Posiłek dodatkowy | 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 |

Suma posiłków: 2025 kcal, Cukry proste 57,39 g, Białko ogółem 108,07 g, Tłuszcz 64,48 g, Węglowodany ogółem 267,52 g, Sód 2241,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,96 g, Błonnik pokarmowy 33,42 g,

DIETA PRZETARTA

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/ |
| 584 kcal | Cukry proste 14,75 g, Białko ogółem 17,61 g, Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 73,96 g, Sód 1164,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 | RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) |
| 731 kcal | Cukry proste 17,34 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 20,28 g, Węglowodany ogółem 98,82 g, Sód 180,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, Błonnik pokarmowy 12,24 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 652 kcal | Białko ogółem 38,48 g, Tłuszcz 24,77 g, Węglowodany ogółem 71,2 g, Sód 902,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 14,14 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g |
| Posiłek dodatkowy | JABŁKO GOTOWANE 200 G (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 |

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: 2131 kcal, Cukry proste 66,69 g, Białko ogółem 105,89 g, Tłuszcz 73,3 g, Węglowodany ogółem 270,95 g, Sód 2344,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,74 g, Błonnik pokarmowy 24,58 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 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/ |
| 555 kcal | Cukry proste 12,11 g, Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 25,11 g, Węglowodany ogółem 62,28 g, Sód 1049,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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 | KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) |
| 719 kcal | Białko ogółem 48,92 g, Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 110,62 g, Sód 398,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 21,64 g, Cukry proste 8,78 g |
| Podwieczorek | PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/ |
| 59 kcal | Białko ogółem 1,6 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Cukry proste 0,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, Tłuszcz 0,22 g, Węglowodany ogółem 11,76 g |
| Kolacja | SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G |
| 667 kcal | Białko ogółem 39,72 g, Tłuszcz 29,79 g, Węglowodany ogółem 64,13 g, Sód 901,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,79 g, Cukry proste 5,05 g, Błonnik pokarmowy 7,68 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: 2264 kcal, Cukry proste 37,23 g, Białko ogółem 119,86 g, Tłuszcz 76,35 g, Węglowodany ogółem 295,69 g, Sód 2927,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,01 g, Błonnik pokarmowy 43,4 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