

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

746 kcal Cukry proste 27,81 g, Białko ogółem 31,01 g, Tłuszcz 24,17 g, Węglowodany ogółem 104,31 g, Sód 1047,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g

Drugie śniadanie MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350G (D) /Alergeny: 7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

650 kcal Białko ogółem 39,24 g, Sód 438,13 mg, Cukry proste 15,75 g, Tłuszcz 13,02 g, Węglowodany ogółem 101,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 14,73 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 POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; 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 27,79 g, Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 85,36 g, Sód 825,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Cukry proste 26,55 g, Błonnik pokarmowy 7,25 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: 2236 kcal, Cukry proste 99,97 g, Białko ogółem 120,82 g, Tłuszcz 56,77 g, Węglowodany ogółem 324,34 g, Sód 2434,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,88 g, Błonnik pokarmowy 32,21 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

746 kcal Cukry proste 21,65 g, Białko ogółem 30,96 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 107,71 g, Sód 1105,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Błonnik pokarmowy 14,19 g

Drugie śniadanie MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

73 kcal Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350G (D) /Alergeny: 7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

650 kcal Białko ogółem 39,24 g, Sód 438,13 mg, Cukry proste 15,75 g, Tłuszcz 13,02 g, Węglowodany ogółem 101,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 14,73 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

624 kcal Białko ogółem 25,71 g, Tłuszcz 18,12 g, Węglowodany ogółem 94,5 g, Sód 899,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 26,7 g, Błonnik pokarmowy 13,32 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: 2167 kcal, Cukry proste 88,16 g, Białko ogółem 97,69 g, Tłuszcz 56,95 g, Węglowodany ogółem 336,18 g, Sód 2446,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, Błonnik pokarmowy 47,86 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
724 kcal	Cukry proste 27,67 g, Białko ogółem 27,92 g, Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Sód 900,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350G (D) /Alergeny: 7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
650 kcal	Białko ogółem 39,24 g, Sód 438,13 mg, Cukry proste 15,75 g, Tłuszcz 13,02 g, Węglowodany ogółem 101,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 14,73 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
581 kcal	Białko ogółem 23,42 g, Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 84,99 g, Sód 703,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,16 g, Cukry proste 26,41 g, Błonnik pokarmowy 7,2 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: 2102 kcal, Cukry proste 93,89 g, Białko ogółem 92,36 g, Tłuszcz 54,99 g, Węglowodany ogółem 323,06 g, Sód 2044,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,62 g, Błonnik pokarmowy 34,81 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; MASŁANKA 200 ML /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/
760 kcal	Cukry proste 28,48 g, Białko ogółem 34,67 g, Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 1020,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERS spec. 150 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
607 kcal	Cukry proste 6,2 g, Białko ogółem 50,14 g, Tłuszcz 8,46 g, Węglowodany ogółem 88,11 g, Sód 545,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 11,17 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
582 kcal	Białko ogółem 23,47 g, Tłuszcz 17,22 g, Węglowodany ogółem 85,18 g, Sód 703,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Cukry proste 26,55 g, Błonnik pokarmowy 7,25 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: 2073 kcal, Cukry proste 84,89 g, Białko ogółem 109,16 g, Tłuszcz 50,62 g, Węglowodany ogółem 305,95 g, Sód 2272,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,93 g, Błonnik pokarmowy 28,97 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

443 kcal	Białko ogółem 11,5 g, Tłuszcz 14,59 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 618,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,51 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
523 kcal	Białko ogółem 14,05 g, Sód 385,81 mg, Cukry proste 16,58 g, Tłuszcz 9,46 g, Węglowodany ogółem 103,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,83 g, Błonnik pokarmowy 15,92 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; 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
671 kcal	Białko ogółem 19,87 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 110,33 g, Sód 741,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Błonnik pokarmowy 16,36 g, Cukry proste 13,56 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: 2065 kcal, Białko ogółem 54,55 g, Tłuszcz 49,51 g, Węglowodany ogółem 372,36 g, Sód 1752,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,14 g, Cukry proste 78,69 g, Błonnik pokarmowy 45,06 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
732 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 24,03 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1041,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERS spec. 150 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
627 kcal	Cukry proste 11,19 g, Białko ogółem 50,14 g, Tłuszcz 8,46 g, Węglowodany ogółem 93,1 g, Sód 545,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 11,17 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
594 kcal	Białko ogółem 27,14 g, Tłuszcz 17,86 g, Węglowodany ogółem 82,41 g, Sód 819,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,44 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Cukry proste 24,53 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: 2100 kcal, Cukry proste 85,57 g, Białko ogółem 109,42 g, Tłuszcz 51,83 g, Węglowodany ogółem 309,54 g, Sód 2409,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,73 g, Błonnik pokarmowy 29,63 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 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) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 ML
470 kcal	Cukry proste 19,25 g, Białko ogółem 28,64 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 48,64 g, Sód 145,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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, 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: 1951 kcal, Cukry proste 119,3 g, Białko ogółem 98,61 g, Tłuszcz 71,25 g, Węglowodany ogółem 206,86 g, Sód 855,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g, Błonnik pokarmowy 7,34 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
670 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 28,13 g, Tłuszcz 23,28 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 911,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/
288 kcal	Białko ogółem 16,24 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Cukry proste 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 g, Tłuszcz 8,34 g, Węglowodany ogółem 38,78 g, Sód 7,87 mg
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350G (D) /Alergeny: 7, 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
622 kcal	Białko ogółem 38,84 g, Sód 781,02 mg, Cukry proste 15,17 g, Tłuszcz 13 g, Węglowodany ogółem 94,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, Błonnik pokarmowy 14,01 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; 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
574 kcal	Białko ogółem 24,08 g, Tłuszcz 17,33 g, Węglowodany ogółem 82,71 g, Sód 716,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, Cukry proste 26,08 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g
Posiłek dodatkowy	KIWI 100 G
51 kcal	Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Suma posiłków: 2205 kcal, Cukry proste 69,76 g, Białko ogółem 108,06 g, Tłuszcz 62,38 g, Węglowodany ogółem 317,97 g, Sód 2420,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g, Błonnik pokarmowy 38,14 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
732 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 24,03 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1041,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - PIERS 150 G (G) /Alergeny: 9/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
628 kcal	Cukry proste 11,27 g, Białko ogółem 50,19 g, Tłuszcz 8,47 g, Węglowodany ogółem 93,34 g, Sód 547,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 11,32 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
594 kcal	Białko ogółem 27,14 g, Tłuszcz 17,86 g, Węglowodany ogółem 82,41 g, Sód 819,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,44 g, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Cukry proste 24,53 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

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: 2101 kcal, Cukry proste 85,65 g, Białko ogółem 109,47 g, Tłuszcz 51,84 g, Węglowodany ogółem 309,78 g, Sód 2412,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,73 g, Błonnik pokarmowy 29,78 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/;
POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/

698 kcal Białko ogółem 33,6 g, Błonnik pokarmowy 13,65 g, Cukry proste 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,38 g, Tłuszcz 24,93 g, Węglowodany ogółem 89,41 g, Sód 792,46 mg

Drugie śniadanie MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KASZOTTO Z KURCZAKIEM I
WARZYWAMI 350G (D) /Alergeny: 7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

630 kcal Białko ogółem 39,24 g, Sód 438,08 mg, Cukry proste 10,76 g, Tłuszcz 13,02 g, Węglowodany ogółem 96,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 14,73 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17
G /Alergeny: 7,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/;
MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

516 kcal Białko ogółem 22,72 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 63,31 g, Sód 833,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Cukry proste 3,3 g, Błonnik pokarmowy 8,68 g

Posiłek dodatkowy KIWI 100 G

51 kcal Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g

Suma posiłków: 2059 kcal, Białko ogółem 109,58 g, Błonnik pokarmowy 38,85 g, Cukry proste 44,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,16 g, Tłuszcz 63,43 g, Węglowodany ogółem 279,55 g, Sód 2281,54 mg,

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