

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

708 kcal Białko ogółem 34,27 g, Tłuszcz 22,83 g, Węglowodany ogółem 93,96 g, Sód 960,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g

Drugie śniadanie TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/

66 kcal Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Obiad ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

774 kcal Cukry proste 19,77 g, Białko ogółem 34,2 g, Tłuszcz 24,2 g, Węglowodany ogółem 112 g, Sód 682,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, Błonnik pokarmowy 14,07 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 DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

687 kcal Białko ogółem 42,68 g, Tłuszcz 23,21 g, Węglowodany ogółem 79,38 g, Sód 971,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,17 g, Cukry proste 22,86 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: 2447 kcal, Białko ogółem 128,21 g, Tłuszcz 75,97 g, Węglowodany ogółem 326,1 g, Sód 2731,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,07 g, Błonnik pokarmowy 27,2 g, Cukry proste 88,93 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; 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/

778 kcal Białko ogółem 32,44 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 116,35 g, Sód 1035,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, Błonnik pokarmowy 12,45 g, Cukry proste 28,52 g

Drugie śniadanie TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/

66 kcal Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Obiad KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

717 kcal Białko ogółem 36 g, Sód 711,48 mg, Cukry proste 21,64 g, Tłuszcz 20,83 g, Węglowodany ogółem 103,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,49 g, Błonnik pokarmowy 15,28 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

708 kcal Białko ogółem 41,88 g, Tłuszcz 23,23 g, Węglowodany ogółem 88,68 g, Sód 1020,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, Cukry proste 23,01 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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: 2391 kcal, Białko ogółem 120,93 g, Tłuszcz 69,79 g, Węglowodany ogółem 340,41 g, Sód 2790,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g, Błonnik pokarmowy 41 g, Cukry proste 94,3 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; 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 30,15 g, Tłuszcz 22,09 g, Węglowodany ogółem 106,84 g, Sód 839,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Cukry proste 28,23 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
717 kcal	Białko ogółem 36 g, Sód 711,48 mg, Cukry proste 21,64 g, Tłuszcz 20,83 g, Węglowodany ogółem 103,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,49 g, Błonnik pokarmowy 15,28 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
665 kcal	Białko ogółem 39,59 g, Tłuszcz 22,32 g, Węglowodany ogółem 79,17 g, Sód 824,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, Cukry proste 22,72 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2305 kcal, Białko ogółem 116,35 g, Tłuszcz 67,97 g, Węglowodany ogółem 321,39 g, Sód 2398 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,87 g, Błonnik pokarmowy 28,76 g, Cukry proste 93,72 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
708 kcal	Białko ogółem 34,27 g, Tłuszcz 22,83 g, Węglowodany ogółem 93,96 g, Sód 960,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
689 kcal	Cukry proste 13 g, Białko ogółem 32,4 g, Tłuszcz 22,18 g, Węglowodany ogółem 96,44 g, Sód 655,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g, Błonnik pokarmowy 12,53 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
534 kcal	Białko ogółem 32,88 g, Tłuszcz 16,91 g, Węglowodany ogółem 65,73 g, Sód 911,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 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: 2119 kcal, Białko ogółem 110,16 g, Tłuszcz 64,65 g, Węglowodany ogółem 287,59 g, Sód 2550,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,38 g, Błonnik pokarmowy 25,66 g, Cukry proste 62,81 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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
471 kcal	Białko ogółem 13,59 g, Tłuszcz 15,04 g, Węglowodany ogółem 72,88 g, Sód 582,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Cukry proste 13,01 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
320 kcal	Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
589 kcal	Cukry proste 16,57 g, Białko ogółem 13,49 g, Tłuszcz 11,41 g, Węglowodany ogółem 113,16 g, Sód 126,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,31 g, Błonnik pokarmowy 13,24 g
Kolacja	SALATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
645 kcal	Białko ogółem 16,89 g, Tłuszcz 20,8 g, Węglowodany ogółem 104,45 g, Sód 724,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Błonnik pokarmowy 13,13 g, Cukry proste 11,72 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: 2147 kcal, Białko ogółem 52,13 g, Tłuszcz 49,52 g, Węglowodany ogółem 390,36 g, Sód 1446,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,17 g, Cukry proste 77,09 g, Błonnik pokarmowy 37,29 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
748 kcal	Białko ogółem 33,87 g, Tłuszcz 22,74 g, Węglowodany ogółem 104,26 g, Sód 955,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
169 kcal	Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
652 kcal	Białko ogółem 34,2 g, Sód 685,26 mg, Cukry proste 19,86 g, Tłuszcz 18,81 g, Węglowodany ogółem 93,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, Błonnik pokarmowy 13,74 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
673 kcal	Białko ogółem 42,03 g, Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 965,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Cukry proste 20,84 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2364 kcal, Białko ogółem 130,56 g, Tłuszcz 73,3 g, Węglowodany ogółem 308,07 g, Sód 2658,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,79 g, Błonnik pokarmowy 25,6 g, Cukry proste 90,5 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/

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

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 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/
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	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POWIDŁA 25 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/
720 kcal	Białko ogółem 30,46 g, Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 102,84 g, Sód 850,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Cukry proste 26,56 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
717 kcal	Białko ogółem 36 g, Sód 711,48 mg, Cukry proste 21,64 g, Tłuszcz 20,83 g, Węglowodany ogółem 103,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,49 g, Błonnik pokarmowy 15,28 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; SER HOMOGENIZOWANY 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
674 kcal	Białko ogółem 40,01 g, Tłuszcz 22,43 g, Węglowodany ogółem 80,85 g, Sód 1298,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, Cukry proste 25,79 g, Błonnik pokarmowy 5,1 g
Posiłek dodatkowy	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g

Suma posiłków: 2287 kcal, Białko ogółem 116,96 g, Tłuszcz 68,11 g, Węglowodany ogółem 316,82 g, Sód 2886,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, Błonnik pokarmowy 30,73 g, Cukry proste 94,4 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
748 kcal	Białko ogółem 33,87 g, Tłuszcz 22,74 g, Węglowodany ogółem 104,26 g, Sód 955,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
169 kcal	Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (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

717 kcal	Białko ogółem 36 g, Sód 711,48 mg, Cukry proste 21,64 g, Tłuszcz 20,83 g, Węglowodany ogółem 103,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,49 g, Błonnik pokarmowy 15,28 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
673 kcal	Białko ogółem 42,03 g, Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 965,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Cukry proste 20,84 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2429 kcal, Białko ogółem 132,36 g, Tłuszcz 75,32 g, Węglowodany ogółem 318,64 g, Sód 2685,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,91 g, Błonnik pokarmowy 27,14 g, Cukry proste 92,28 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Białko ogółem 30,29 g, Tłuszcz 19,35 g, Węglowodany ogółem 54,61 g, Sód 746,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,32 g, Cukry proste 6,93 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
663 kcal	Białko ogółem 38,69 g, Sód 621,31 mg, Cukry proste 9,85 g, Tłuszcz 19,13 g, Węglowodany ogółem 90,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,21 g, Błonnik pokarmowy 13,92 g
Podwieczorek	GRUSZKA 250 G
110 kcal	Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
594 kcal	Białko ogółem 20,68 g, Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 1355,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2011 kcal, Białko ogółem 107,8 g, Tłuszcz 57,08 g, Węglowodany ogółem 281,36 g, Sód 2727,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,12 g, Cukry proste 48,16 g, Błonnik pokarmowy 35,87 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