

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
780 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 41,9 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 580,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
607 kcal	Białko ogółem 31,04 g, Sód 362,27 mg, Cukry proste 12,03 g, Tłuszcz 8,94 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g, Błonnik pokarmowy 7,52 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
549 kcal	Białko ogółem 37,21 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 60,52 g, Sód 1589,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,29 g, Cukry proste 5,61 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	RYZ Z JABŁKIEM 200 G (G) /Alergeny: 7/
347 kcal	Białko ogółem 8,95 g, Tłuszcz 2,55 g, Węglowodany ogółem 73,05 g, Sód 86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,29 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Cukry proste 30,8 g
Suma posiłków: 2465 kcal, Cukry proste 89,43 g, Białko ogółem 131,1 g, Tłuszcz 58,18 g, Węglowodany ogółem 363,05 g, Sód 2783,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,57 g, Błonnik pokarmowy 19,75 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 50 G ; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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/
834 kcal	Cukry proste 32 g, Białko ogółem 41,28 g, Tłuszcz 23,72 g, Węglowodany ogółem 121,3 g, Sód 1811,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, Błonnik pokarmowy 15,76 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY 100 G /Alergeny: 3,10,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
734 kcal	Białko ogółem 33,97 g, Sód 444,45 mg, Cukry proste 18,58 g, Tłuszcz 17,33 g, Węglowodany ogółem 115,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,42 g, Błonnik pokarmowy 11,3 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK KISZONY 70 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
521 kcal	Białko ogółem 25,07 g, Tłuszcz 18,91 g, Węglowodany ogółem 67,99 g, Sód 1589,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 2,27 g, Błonnik pokarmowy 10,76 g
Posiłek dodatkowy	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G (G) /Alergeny: 7,6/
287 kcal	Cukry proste 18,39 g, Białko ogółem 7,55 g, Tłuszcz 2,55 g, Węglowodany ogółem 59,14 g, Sód 48,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, Błonnik pokarmowy 2,55 g
Suma posiłków: 2466 kcal, Cukry proste 77,54 g, Białko ogółem 114,32 g, Tłuszcz 65,51 g, Węglowodany ogółem 373,49 g, Sód 3988,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,21 g, Błonnik pokarmowy 40,37 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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; 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 26,44 g, Białko ogółem 35,42 g, Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 565,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
607 kcal	Białko ogółem 31,04 g, Sód 362,27 mg, Cukry proste 12,03 g, Tłuszcz 8,94 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g, Błonnik pokarmowy 7,52 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
470 kcal	Białko ogółem 22,08 g, Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 57,15 g, Sód 901,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Cukry proste 1,98 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G (G) /Alergeny: 7,6/
287 kcal	Cukry proste 18,39 g, Białko ogółem 7,55 g, Tłuszcz 2,55 g, Węglowodany ogółem 59,14 g, Sód 48,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, Błonnik pokarmowy 2,55 g
Suma posiłków: 2200 kcal, Cukry proste 65,14 g, Białko ogółem 102,54 g, Tłuszcz 54,42 g, Węglowodany ogółem 333,47 g, Sód 1972,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,07 g, Błonnik pokarmowy 19,85 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /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/
692 kcal	Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 35,17 g, Tłuszcz 21,95 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 565,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
635 kcal	Cukry proste 13,66 g, Białko ogółem 36,78 g, Tłuszcz 13,94 g, Węglowodany ogółem 97,69 g, Sód 633,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
427 kcal	Białko ogółem 20,71 g, Tłuszcz 13,94 g, Węglowodany ogółem 56,92 g, Sód 1019,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, Cukry proste 2,01 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Suma posiłków: 1966 kcal, Cukry proste 42,51 g, Białko ogółem 115,61 g, Tłuszcz 57,33 g, Węglowodany ogółem 258,04 g, Sód 2882,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,46 g, Błonnik pokarmowy 22,41 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
466 kcal	Białko ogółem 16,17 g, Tłuszcz 14,65 g, Sód 415,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	JAGŁANKA 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

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

Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
495 kcal	Białko ogółem 14,08 g, Sód 785,16 mg, Cukry proste 16,76 g, Tłuszcz 5,84 g, Węglowodany ogółem 103,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,87 g, Błonnik pokarmowy 14,4 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
391 kcal	Białko ogółem 12,57 g, Tłuszcz 13,48 g, Węglowodany ogółem 56,85 g, Sód 661,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,18 g, Cukry proste 1,94 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G)
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
Suma posiłków: 1925 kcal, Białko ogółem 53,97 g, Tłuszcz 36,21 g, Sód 1877,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,23 g, Cukry proste 63,04 g, Węglowodany ogółem 357,9 g, Błonnik pokarmowy 28,71 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
780 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 41,9 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 580,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
658 kcal	Cukry proste 18,8 g, Białko ogółem 37,16 g, Tłuszcz 14 g, Węglowodany ogółem 102,95 g, Sód 635,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,81 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
485 kcal	Białko ogółem 25,89 g, Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Sód 1080,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,59 g, Cukry proste 1,62 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G (G) /Alergeny: 7,6/
287 kcal	Cukry proste 18,39 g, Białko ogółem 7,55 g, Tłuszcz 2,55 g, Węglowodany ogółem 59,14 g, Sód 48,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, Błonnik pokarmowy 2,55 g
Suma posiłków: 2300 kcal, Cukry proste 71,55 g, Białko ogółem 118,95 g, Tłuszcz 60,68 g, Węglowodany ogółem 331,96 g, Sód 2440,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,65 g, Błonnik pokarmowy 25,53 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/
647 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 55,64 g, Sód 227,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, Cukry proste 24,82 g, Błonnik pokarmowy 0,96 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 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; 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

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: 2271 kcal, Białko ogółem 103,84 g, Tłuszcz 83,54 g, Węglowodany ogółem 253,53 g, Sód 857,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,49 g, Cukry proste 145,82 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 50 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/

755 kcal Cukry proste 27,8 g, Białko ogółem 37,14 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 104,64 g, Sód 582,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 7,21 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 ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

607 kcal Białko ogółem 31,04 g, Sód 362,27 mg, Cukry proste 12,03 g, Tłuszcz 8,94 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,7 g, Błonnik pokarmowy 7,52 g

Kolacja WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

463 kcal Białko ogółem 22,74 g, Tłuszcz 18,05 g, Węglowodany ogółem 54,87 g, Sód 914,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Cukry proste 1,65 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g

Posiłek dodatkowy RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G (G) /Alergeny: 7,6/

287 kcal Cukry proste 18,39 g, Białko ogółem 7,55 g, Tłuszcz 2,55 g, Węglowodany ogółem 59,14 g, Sód 48,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, Błonnik pokarmowy 2,55 g

Suma posiłków: 2202 kcal, Cukry proste 66,17 g, Białko ogółem 104,92 g, Tłuszcz 54,8 g, Węglowodany ogółem 332,05 g, Sód 2002,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,12 g, Błonnik pokarmowy 22,23 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

780 kcal Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 41,9 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 580,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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 ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

700 kcal Cukry proste 19,55 g, Białko ogółem 38,34 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 109,52 g, Sód 646,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,58 g, Błonnik pokarmowy 13,96 g

Kolacja WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

485 kcal Białko ogółem 25,89 g, Tłuszcz 18,13 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Sód 1080,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,59 g, Cukry proste 1,62 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM 200 G (G) /Alergeny: 7,6/

287 kcal Cukry proste 18,39 g, Białko ogółem 7,55 g, Tłuszcz 2,55 g, Węglowodany ogółem 59,14 g, Sód 48,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,28 g, Błonnik pokarmowy 2,55 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: 2342 kcal, Cukry proste 72,3 g, Białko ogółem 120,13 g, Tłuszcz 62,07 g, Węglowodany ogółem 338,53 g, Sód 2451,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,42 g, Błonnik pokarmowy 26,2 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; KALAREPA 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
549 kcal	Białko ogółem 33,24 g, Tłuszcz 19,98 g, Sód 550,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Cukry proste 11,44 g, Węglowodany ogółem 61,98 g, Błonnik pokarmowy 7,16 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃ. I MIĘS. 350G (G) /Alergeny: 9,7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
617 kcal	Białko ogółem 36,41 g, Sód 357,96 mg, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 95,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Błonnik pokarmowy 9,48 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
486 kcal	Białko ogółem 21,69 g, Tłuszcz 19,55 g, Węglowodany ogółem 59,71 g, Sód 970,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,75 g, Cukry proste 1,62 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2118 kcal, Białko ogółem 117,83 g, Tłuszcz 71,07 g, Sód 2452,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,72 g, Cukry proste 50,27 g, Węglowodany ogółem 253,39 g, Błonnik pokarmowy 41,75 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