

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
824 kcal	Białko ogółem 45,41 g, Tłuszcz 22,66 g, Węglowodany ogółem 112,94 g, Sód 1047,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Cukry proste 34,67 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
785 kcal	Cukry proste 33,4 g, Białko ogółem 36,11 g, Tłuszcz 19,91 g, Węglowodany ogółem 123,26 g, Sód 933,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,48 g, Błonnik pokarmowy 15,9 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	SCHAB PIECZONY 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
485 kcal	Białko ogółem 29,14 g, Tłuszcz 16,63 g, Sód 444,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2394 kcal, Białko ogółem 131,31 g, Tłuszcz 65,8 g, Węglowodany ogółem 331,64 g, Sód 2518,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, Błonnik pokarmowy 29,02 g, Cukry proste 102,55 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/
746 kcal	Białko ogółem 29,06 g, Tłuszcz 22,66 g, Węglowodany ogółem 112,39 g, Sód 1095,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,47 g, Błonnik pokarmowy 12,18 g, Cukry proste 27,75 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z GROSZKIEM 150 G (G) /Alergeny: 10,1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
780 kcal	Cukry proste 32,52 g, Białko ogółem 36,88 g, Tłuszcz 18,73 g, Węglowodany ogółem 123,99 g, Sód 951,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
499 kcal	Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 16,58 g, Sód 630,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Węglowodany ogółem 67,34 g, Cukry proste 2,71 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 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

Suma posiłków: 2233 kcal, Białko ogółem 106,24 g, Tłuszcz 62,32 g, Węglowodany ogółem 330,07 g, Sód 2699,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, Błonnik pokarmowy 41,01 g, Cukry proste 87,33 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
703 kcal	Białko ogółem 26,77 g, Tłuszcz 21,75 g, Węglowodany ogółem 102,88 g, Sód 899,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Cukry proste 27,46 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
785 kcal	Cukry proste 33,4 g, Białko ogółem 36,11 g, Tłuszcz 19,91 g, Węglowodany ogółem 123,26 g, Sód 933,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,48 g, Błonnik pokarmowy 15,9 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 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
451 kcal	Białko ogółem 22,66 g, Tłuszcz 15,63 g, Sód 429,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2147 kcal, Białko ogółem 100,64 g, Tłuszcz 61,64 g, Węglowodany ogółem 309,28 g, Sód 2285,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, Błonnik pokarmowy 28,25 g, Cukry proste 87,09 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
665 kcal	Białko ogółem 26,72 g, Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 93,37 g, Sód 899,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
739 kcal	Cukry proste 27,42 g, Białko ogółem 32,64 g, Tłuszcz 22,82 g, Węglowodany ogółem 107,95 g, Sód 674,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, Błonnik pokarmowy 14,67 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 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
451 kcal	Białko ogółem 22,66 g, Tłuszcz 15,63 g, Sód 429,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 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: 2011 kcal, Białko ogółem 97,82 g, Tłuszcz 65,53 g, Węglowodany ogółem 269,26 g, Sód 2120,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,98 g, Błonnik pokarmowy 24,89 g, Cukry proste 56,07 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 NISKOBIALKOWA

Śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
771 kcal	Białko ogółem 15,77 g, Tłuszcz 17,38 g, Węglowodany ogółem 141,68 g, Sód 424,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 7,64 g, Cukry proste 36,18 g
Drugie śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/
30 kcal	Białko ogółem 4,55 g, Tłuszcz 1,32 g, Węglowodany ogółem 0,03 g, Sód 219,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,37 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /Alergeny: 9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
657 kcal	Cukry proste 36,99 g, Białko ogółem 14,38 g, Tłuszcz 8,66 g, Węglowodany ogółem 140,59 g, Sód 487,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,44 g, Błonnik pokarmowy 20,32 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SCHAB PIECZONY 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
730 kcal	Białko ogółem 22,73 g, Tłuszcz 20,3 g, Węglowodany ogółem 122,84 g, Sód 612,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Błonnik pokarmowy 15,93 g, Cukry proste 13,66 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: 2238 kcal, Białko ogółem 57,73 g, Tłuszcz 47,76 g, Węglowodany ogółem 416,14 g, Sód 1744,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,77 g, Błonnik pokarmowy 44,39 g, Cukry proste 96,33 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
711 kcal	Białko ogółem 29,21 g, Tłuszcz 22,5 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1040,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
759 kcal	Cukry proste 32,41 g, Białko ogółem 32,64 g, Tłuszcz 22,82 g, Węglowodany ogółem 112,94 g, Sód 674,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, Błonnik pokarmowy 14,67 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
532 kcal	Białko ogółem 29,18 g, Tłuszcz 16,7 g, Sód 444,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2313 kcal, Białko ogółem 115,98 g, Tłuszcz 72,32 g, Węglowodany ogółem 309,4 g, Sód 2211,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, Błonnik pokarmowy 26,62 g, Cukry proste 95,65 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
563 kcal	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	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: 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	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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/
902 kcal	Białko ogółem 30,43 g, Tłuszcz 41,61 g, Węglowodany ogółem 104,67 g, Sód 1083,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,06 g, Błonnik pokarmowy 6,82 g, Cukry proste 27,23 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	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z GROSZKIEM 150 G (G) /Alergeny: 10,1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
747 kcal	Cukry proste 26,64 g, Białko ogółem 36,84 g, Tłuszcz 18,33 g, Węglowodany ogółem 116,4 g, Sód 949,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,69 g, Błonnik pokarmowy 15,03 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
446 kcal	Białko ogółem 23,31 g, Tłuszcz 15,76 g, Sód 446,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Cukry proste 1,7 g, Węglowodany ogółem 55,16 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2303 kcal, Białko ogółem 105,68 g, Tłuszcz 80,05 g, Węglowodany ogółem 302,58 g, Sód 2501,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,55 g, Błonnik pokarmowy 28,89 g, Cukry proste 79,92 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
711 kcal	Białko ogółem 29,21 g, Tłuszcz 22,5 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1040,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,57 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 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

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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
801 kcal	Cukry proste 33,15 g, Białko ogółem 33,78 g, Tłuszcz 24,21 g, Węglowodany ogółem 119,44 g, Sód 685,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,08 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
532 kcal	Białko ogółem 29,18 g, Tłuszcz 16,7 g, Sód 444,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2355 kcal, Białko ogółem 117,12 g, Tłuszcz 73,71 g, Węglowodany ogółem 315,9 g, Sód 2222,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,37 g, Błonnik pokarmowy 27,27 g, Cukry proste 96,39 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; SEREK WIEJSKI 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/
540 kcal	Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 21,18 g, Węglowodany ogółem 55,95 g, Sód 1356,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Cukry proste 8,93 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
699 kcal	Białko ogółem 34,84 g, Tłuszcz 21,76 g, Węglowodany ogółem 98,21 g, Sód 949,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g, Błonnik pokarmowy 14,12 g, Cukry proste 13,51 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 27,7 g, Tłuszcz 21,48 g, Sód 563,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,65 g, Cukry proste 1,67 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Błonnik pokarmowy 7,86 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: 2026 kcal, Białko ogółem 106,41 g, Tłuszcz 68,85 g, Węglowodany ogółem 259,21 g, Sód 2964,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,95 g, Cukry proste 39,09 g, Błonnik pokarmowy 31,76 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