

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 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/
743 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 27,69 g, Tłuszcz 29,56 g, Węglowodany ogółem 94,28 g, Sód 1278,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, Błonnik pokarmowy 6,25 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
710 kcal	Cukry proste 37,29 g, Białko ogółem 34,15 g, Tłuszcz 9,4 g, Węglowodany ogółem 130,54 g, Sód 835,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g, Błonnik pokarmowy 18,76 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYMKĄ WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
457 kcal	Białko ogółem 19,89 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 60,9 g, Sód 856,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,31 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2236 kcal, Cukry proste 96,08 g, Białko ogółem 109,68 g, Tłuszcz 60,99 g, Węglowodany ogółem 325,92 g, Sód 3046,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,69 g, Błonnik pokarmowy 32,26 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 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/
749 kcal	Cukry proste 17,84 g, Białko ogółem 27,37 g, Tłuszcz 27,65 g, Węglowodany ogółem 103,52 g, Sód 1260,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,35 g, Błonnik pokarmowy 12,37 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
710 kcal	Cukry proste 37,29 g, Białko ogółem 34,15 g, Tłuszcz 9,4 g, Węglowodany ogółem 130,54 g, Sód 835,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g, Błonnik pokarmowy 18,76 g
Kolacja	SZYMKĄ WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
489 kcal	Białko ogółem 19,02 g, Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 72,79 g, Sód 927,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Cukry proste 5,83 g, Błonnik pokarmowy 12,13 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2170 kcal, Cukry proste 69,16 g, Białko ogółem 98,21 g, Tłuszcz 65,76 g, Węglowodany ogółem 316,77 g, Sód 3221,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,99 g, Błonnik pokarmowy 43,26 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 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/
706 kcal	Cukry proste 17,55 g, Białko ogółem 25,08 g, Tłuszcz 26,74 g, Węglowodany ogółem 94,01 g, Sód 1063,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,23 g, Błonnik pokarmowy 6,25 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
710 kcal	Cukry proste 37,29 g, Białko ogółem 34,15 g, Tłuszcz 9,4 g, Węglowodany ogółem 130,54 g, Sód 835,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g, Błonnik pokarmowy 18,76 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
433 kcal	Białko ogółem 16,13 g, Tłuszcz 15,23 g, Węglowodany ogółem 60,52 g, Sód 725,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Suma posiłków: 2071 kcal, Cukry proste 66,7 g, Białko ogółem 93,03 g, Tłuszcz 63,81 g, Węglowodany ogółem 294,99 g, Sód 2823,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,72 g, Błonnik pokarmowy 30,21 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 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/
743 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 27,69 g, Tłuszcz 29,56 g, Węglowodany ogółem 94,28 g, Sód 1278,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, Błonnik pokarmowy 6,25 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIAK spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
683 kcal	Cukry proste 28,89 g, Białko ogółem 31,4 g, Tłuszcz 10,74 g, Węglowodany ogółem 122,14 g, Sód 508,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, Błonnik pokarmowy 14,99 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
457 kcal	Białko ogółem 19,89 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 60,9 g, Sód 856,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,31 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Suma posiłków: 2067 kcal, Cukry proste 64,93 g, Białko ogółem 101,18 g, Tłuszcz 60,33 g, Węglowodany ogółem 293,02 g, Sód 2719,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,16 g, Błonnik pokarmowy 26,49 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
619 kcal	Cukry proste 10,3 g, Białko ogółem 16,67 g, Tłuszcz 21,8 g, Węglowodany ogółem 94,68 g, Sód 846,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, Błonnik pokarmowy 11,49 g
Drugie śniadanie	JABŁKO 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

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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
711 kcal	Cukry proste 36,1 g, Białko ogółem 14,75 g, Tłuszcz 11,79 g, Węglowodany ogółem 142,77 g, Sód 128,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,46 g, Błonnik pokarmowy 15,38 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
667 kcal	Białko ogółem 18,95 g, Tłuszcz 20,3 g, Węglowodany ogółem 110,35 g, Sód 754,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, Błonnik pokarmowy 16,36 g, Cukry proste 13,56 g
Posiłek dodatkowy	KISIEL 200 G (G)
99 kcal	Cukry proste 23,15 g, Białko ogółem 0,01 g, Węglowodany ogółem 24,6 g, Sód 4,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g
Suma posiłków: 2170 kcal, Cukry proste 97,27 g, Białko ogółem 50,96 g, Tłuszcz 54,47 g, Węglowodany ogółem 390,07 g, Sód 1736,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,94 g, Błonnik pokarmowy 46,16 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
825 kcal	Cukry proste 23,93 g, Białko ogółem 42,93 g, Tłuszcz 29,54 g, Węglowodany ogółem 100,25 g, Sód 1277,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
645 kcal	Cukry proste 35,51 g, Białko ogółem 32,35 g, Tłuszcz 7,38 g, Węglowodany ogółem 119,97 g, Sód 809 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,42 g, Błonnik pokarmowy 17,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIE (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
443 kcal	Białko ogółem 19,24 g, Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 57,95 g, Sód 851,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Suma posiłków: 2141 kcal, Cukry proste 69,84 g, Białko ogółem 112,62 g, Tłuszcz 65,45 g, Węglowodany ogółem 288,71 g, Sód 3142,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, Błonnik pokarmowy 27,7 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 226,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Błonnik pokarmowy 1,24 g, Cukry proste 24,66 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
566 kcal	Cukry proste 46,43 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 145,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 3,72 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

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: 2039 kcal, Białko ogółem 102,28 g, Tłuszcz 70,51 g, Węglowodany ogółem 227,05 g, Sód 856,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,28 g, Błonnik pokarmowy 8,09 g, Cukry proste 146,4 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 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/
699 kcal	Cukry proste 17,22 g, Białko ogółem 25,74 g, Tłuszcz 26,86 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1076,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,25 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PIEROGI LENIWE 300 G (G) /Alergeny: 7,1,3/; SOS TRUSKAWKOWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,6/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
850 kcal	Cukry proste 42,13 g, Białko ogółem 53,9 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 112,16 g, Sód 483,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 9 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
426 kcal	Białko ogółem 16,79 g, Tłuszcz 15,35 g, Węglowodany ogółem 58,24 g, Sód 738,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,33 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2197 kcal, Cukry proste 70,88 g, Białko ogółem 114,1 g, Tłuszcz 76,22 g, Węglowodany ogółem 272,05 g, Sód 2497,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,14 g, Błonnik pokarmowy 21,77 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
825 kcal	Cukry proste 23,93 g, Białko ogółem 42,93 g, Tłuszcz 29,54 g, Węglowodany ogółem 100,25 g, Sód 1277,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
710 kcal	Cukry proste 37,29 g, Białko ogółem 34,15 g, Tłuszcz 9,4 g, Węglowodany ogółem 130,54 g, Sód 835,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,54 g, Błonnik pokarmowy 18,76 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
439 kcal	Białko ogółem 19,17 g, Tłuszcz 15,86 g, Węglowodany ogółem 57,07 g, Sód 850,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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: 2202 kcal, Cukry proste 71,33 g, Białko ogółem 114,35 g, Tłuszcz 67,44 g, Węglowodany ogółem 298,4 g, Sód 3168,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,12 g, Błonnik pokarmowy 29,05 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SAŁATA 15 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
571 kcal	Białko ogółem 27,09 g, Tłuszcz 29,86 g, Węglowodany ogółem 51,06 g, Sód 1072,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,78 g, Cukry proste 4,04 g, Błonnik pokarmowy 6,26 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
568 kcal	Cukry proste 12,77 g, Białko ogółem 32,89 g, Tłuszcz 9,02 g, Węglowodany ogółem 95,94 g, Sód 833,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, Błonnik pokarmowy 16,62 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; 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 21,59 g, Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 74,42 g, Sód 855,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Cukry proste 2,76 g, Błonnik pokarmowy 10,65 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2040 kcal, Białko ogółem 97,99 g, Tłuszcz 76,06 g, Węglowodany ogółem 248,29 g, Sód 2841,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,09 g, Cukry proste 40,41 g, Błonnik pokarmowy 48,67 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