

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

782 kcal Białko ogółem 50,42 g, Tłuszcz 22,51 g, Węglowodany ogółem 97,33 g, Sód 566,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 23,37 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 BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

669 kcal Cukry proste 23,8 g, Białko ogółem 42,07 g, Tłuszcz 12,78 g, Węglowodany ogółem 102,44 g, Sód 603,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 g, Błonnik pokarmowy 12,56 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 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 200 G

429 kcal Białko ogółem 14,44 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 764,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g

Posiłek dodatkowy SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2312 kcal, Białko ogółem 149,83 g, Tłuszcz 63,02 g, Węglowodany ogółem 297,73 g, Sód 2564,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,9 g, Błonnik pokarmowy 25,71 g, Cukry proste 83,53 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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/

795 kcal Białko ogółem 39,71 g, Tłuszcz 24,02 g, Węglowodany ogółem 111,94 g, Sód 1341,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, Błonnik pokarmowy 14,81 g, Cukry proste 25,16 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 BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

641 kcal Białko ogółem 43,22 g, Sód 859,77 mg, Cukry proste 24,3 g, Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 102,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 13 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

476 kcal Białko ogółem 16,93 g, Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 69,77 g, Sód 964,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 4,2 g, Błonnik pokarmowy 11,31 g

Posiłek dodatkowy SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2222 kcal, Białko ogółem 126,26 g, Tłuszcz 57,5 g, Węglowodany ogółem 318,76 g, Sód 3225,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,43 g, Błonnik pokarmowy 41,82 g, Cukry proste 82,91 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 KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 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/
698 kcal	Białko ogółem 35,02 g, Tłuszcz 22,51 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 566,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
641 kcal	Białko ogółem 43,22 g, Sód 859,77 mg, Cukry proste 24,3 g, Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 102,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 13 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
428 kcal	Białko ogółem 14,39 g, Tłuszcz 16,02 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 764,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Suma posiłków: 2077 kcal, Białko ogółem 119,03 g, Tłuszcz 55,04 g, Węglowodany ogółem 287,3 g, Sód 2250,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,03 g, Błonnik pokarmowy 26,1 g, Cukry proste 73,99 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 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/
732 kcal	Białko ogółem 41,5 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 581,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,54 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
607 kcal	Cukry proste 18,07 g, Białko ogółem 40,93 g, Tłuszcz 11,39 g, Węglowodany ogółem 90,95 g, Sód 592,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 11,91 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 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 200 G
450 kcal	Białko ogółem 17,48 g, Tłuszcz 16,91 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 911,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 1929 kcal, Białko ogółem 106,66 g, Tłuszcz 54,91 g, Węglowodany ogółem 261,71 g, Sód 2179,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, Błonnik pokarmowy 22,86 g, Cukry proste 54,45 g,	

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
674 kcal	Białko ogółem 20,5 g, Tłuszcz 15,58 g, Węglowodany ogółem 114,5 g, Sód 418,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Cukry proste 18,8 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

Drugie śniadanie 73 kcal	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/ Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad 508 kcal	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Cukry proste 16,65 g, Białko ogółem 14,14 g, Tłuszcz 9,2 g, Węglowodany ogółem 99,74 g, Sód 524,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g, Błonnik pokarmowy 14,83 g
Kolacja 724 kcal	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POLEDWICA 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 200 G Białko ogółem 17,96 g, Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 125,44 g, Sód 816,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Błonnik pokarmowy 16,7 g, Cukry proste 15,29 g
Posiłek dodatkowy 126 kcal	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/ 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
Suma posiłków: 2105 kcal, Białko ogółem 56,47 g, Tłuszcz 47,74 g, Węglowodany ogółem 380,09 g, Sód 1759,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,31 g, Błonnik pokarmowy 42,01 g, Cukry proste 61,04 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 728 kcal	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ Białko ogółem 41,18 g, Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 580,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,53 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie 73 kcal	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/ Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad 599 kcal	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Białko ogółem 42,08 g, Sód 849,01 mg, Cukry proste 23,56 g, Tłuszcz 7,92 g, Węglowodany ogółem 95,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 12,35 g
Kolacja 436 kcal	POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Białko ogółem 16,83 g, Tłuszcz 16,77 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 905,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 237 kcal	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/ Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Suma posiłków: 2073 kcal, Białko ogółem 126,49 g, Tłuszcz 55,35 g, Węglowodany ogółem 277,41 g, Sód 2394,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,88 g, Błonnik pokarmowy 24,32 g, Cukry proste 71,15 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie 471 kcal	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/ 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 187 kcal	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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 566 kcal	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML 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 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN 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: 2071 kcal, Białko ogółem 100,48 g, Tłuszcz 74,17 g, Węglowodany ogółem 228 g, Sód 834,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,39 g, Błonnik pokarmowy 7,34 g, Cukry proste 143,91 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/

691 kcal Białko ogółem 35,68 g, Tłuszcz 22,63 g, Węglowodany ogółem 88,75 g, Sód 579,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,15 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 16,74 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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

641 kcal Białko ogółem 43,22 g, Sód 859,77 mg, Cukry proste 24,3 g, Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 102,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 13 g

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

413 kcal Białko ogółem 14,7 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 55,22 g, Sód 775,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

Posiłek dodatkowy

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2055 kcal, Białko ogółem 120 g, Tłuszcz 55,19 g, Węglowodany ogółem 281,02 g, Sód 2274,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,05 g, Błonnik pokarmowy 26,79 g, Cukry proste 71,99 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

728 kcal Białko ogółem 41,18 g, Tłuszcz 23,46 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 580,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,53 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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

BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

641 kcal Białko ogółem 43,22 g, Sód 859,77 mg, Cukry proste 24,3 g, Tłuszcz 9,31 g, Węglowodany ogółem 102,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g, Błonnik pokarmowy 13 g

Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

436 kcal Białko ogółem 16,83 g, Tłuszcz 16,77 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 905,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2115 kcal, Białko ogółem 127,63 g, Tłuszcz 56,74 g, Węglowodany ogółem 283,91 g, Sód 2405,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,65 g, Błonnik pokarmowy 24,97 g, Cukry proste 71,89 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
605 kcal	Białko ogółem 36,69 g, Tłuszcz 29,35 g, Sód 452,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,64 g, Cukry proste 4,61 g, Węglowodany ogółem 51,14 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Obiad	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSzkOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIaki Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
606 kcal	Białko ogółem 44,14 g, Sód 813,75 mg, Cukry proste 7,66 g, Tłuszcz 12,78 g, Węglowodany ogółem 84,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,97 g, Błonnik pokarmowy 12,69 g
Podwieczorek	JABŁKO 200 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
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
497 kcal	Białko ogółem 19,09 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 60,32 g, Sód 892,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Cukry proste 1,67 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: 2082 kcal, Białko ogółem 111,05 g, Tłuszcz 74,48 g, Sód 2256,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,94 g, Cukry proste 37,75 g, Węglowodany ogółem 258,72 g, Błonnik pokarmowy 31,79 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