

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	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/
507 kcal	Białko ogółem 23,94 g, Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 65,6 g, Sód 847,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
871 kcal	Cukry proste 41,83 g, Białko ogółem 44,02 g, Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 132,03 g, Sód 264,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 17,03 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
509 kcal	Białko ogółem 20,54 g, Tłuszcz 14,49 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 1021,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 20,12 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2238 kcal, Białko ogółem 119,7 g, Tłuszcz 66,93 g, Węglowodany ogółem 300,07 g, Sód 2350,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,38 g, Cukry proste 87,02 g, Błonnik pokarmowy 27,08 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
563 kcal	Białko ogółem 22,82 g, Tłuszcz 19,48 g, Węglowodany ogółem 80,74 g, Sód 1270,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,38 g, Cukry proste 6,87 g, Błonnik pokarmowy 13,63 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
871 kcal	Cukry proste 41,83 g, Białko ogółem 44,02 g, Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 132,03 g, Sód 264,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 17,03 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
462 kcal	Białko ogółem 19,38 g, Tłuszcz 15,24 g, Węglowodany ogółem 67,35 g, Sód 1528,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, Cukry proste 1,88 g, Błonnik pokarmowy 10,67 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2139 kcal, Białko ogółem 112,22 g, Tłuszcz 65,35 g, Węglowodany ogółem 293,94 g, Sód 3235,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,19 g, Cukry proste 63,9 g, Błonnik pokarmowy 41,33 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 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/
480 kcal	Białko ogółem 19,57 g, Tłuszcz 16,77 g, Węglowodany ogółem 65,23 g, Sód 725,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
871 kcal	Cukry proste 41,83 g, Białko ogółem 44,02 g, Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 132,03 g, Sód 264,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 17,03 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 16,47 g, Tłuszcz 14,26 g, Węglowodany ogółem 76,39 g, Sód 842,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, Cukry proste 20,09 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2103 kcal, Białko ogółem 104,81 g, Tłuszcz 62,91 g, Węglowodany ogółem 290,37 g, Sód 1954,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,21 g, Cukry proste 80,55 g, Błonnik pokarmowy 27,03 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	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/
507 kcal	Białko ogółem 23,94 g, Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 65,6 g, Sód 847,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,22 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
732 kcal	Cukry proste 30,03 g, Białko ogółem 37,98 g, Tłuszcz 18,82 g, Węglowodany ogółem 108,1 g, Sód 224,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,6 g, Błonnik pokarmowy 14,82 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; 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
513 kcal	Białko ogółem 35,86 g, Tłuszcz 14,49 g, Węglowodany ogółem 62,84 g, Sód 1019,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 7,92 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 1958 kcal, Białko ogółem 123,28 g, Tłuszcz 56,57 g, Węglowodany ogółem 249,64 g, Sód 2255,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,97 g, Cukry proste 57,15 g, Błonnik pokarmowy 24,42 g,

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
417 kcal	Białko ogółem 13,34 g, Tłuszcz 14,99 g, Węglowodany ogółem 59,63 g, Sód 581,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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 326 kcal	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/ Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad 615 kcal	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G) Cukry proste 33,84 g, Białko ogółem 16,45 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 109,72 g, Sód 142,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g, Błonnik pokarmowy 14,29 g
Kolacja 473 kcal	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 12,4 g, Tłuszcz 14,03 g, Węglowodany ogółem 76,35 g, Sód 662,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 20,05 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 364 kcal	KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/ Białko ogółem 10,71 g, Tłuszcz 7,35 g, Węglowodany ogółem 70,07 g, Sód 100,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,7 g, Błonnik pokarmowy 12,31 g, Cukry proste 8,8 g

Suma posiłków: 2195 kcal, Białko ogółem 59,52 g, Tłuszcz 55,22 g, Węglowodany ogółem 383,14 g, Sód 1515,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,05 g, Cukry proste 95,5 g, Błonnik pokarmowy 37,42 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 493 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; 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 23,29 g, Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 62,65 g, Sód 841,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie 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
Obiad 755 kcal	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G) Cukry proste 35,18 g, Białko ogółem 38,4 g, Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 113,43 g, Sód 226,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g, Błonnik pokarmowy 15,05 g
Kolacja 509 kcal	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 20,54 g, Tłuszcz 14,49 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 1021,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 20,12 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 169 kcal	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/ 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

Suma posiłków: 2018 kcal, Białko ogółem 106,98 g, Tłuszcz 61,34 g, Węglowodany ogółem 269,22 g, Sód 2211,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,91 g, Cukry proste 72,05 g, Błonnik pokarmowy 24,24 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 563 kcal	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML 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 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

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: 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
500 kcal	Białko ogółem 20,59 g, Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 66,19 g, Sód 1081,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,37 g, Błonnik pokarmowy 7,36 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; GRUSZKA 250 G
907 kcal	Cukry proste 46,48 g, Białko ogółem 44,58 g, Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 141,72 g, Sód 265,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, Błonnik pokarmowy 18,1 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; 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
412 kcal	Białko ogółem 17,75 g, Tłuszcz 14,45 g, Węglowodany ogółem 55,56 g, Sód 1345,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Cukry proste 1,26 g, Błonnik pokarmowy 5,21 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2080 kcal, Białko ogółem 107,67 g, Tłuszcz 64,69 g, Węglowodany ogółem 280,19 g, Sód 2814,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,62 g, Cukry proste 64,28 g, Błonnik pokarmowy 31,12 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 23,29 g, Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 62,65 g, Sód 841,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,18 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
871 kcal	Cukry proste 41,83 g, Białko ogółem 44,02 g, Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 132,03 g, Sód 264,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 17,03 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
509 kcal	Białko ogółem 20,54 g, Tłuszcz 14,49 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 1021,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 20,12 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 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

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

Suma posiłków: 2134 kcal, Białko ogółem 112,6 g, Tłuszcz 63,79 g, Węglowodany ogółem 287,82 g, Sód 2249,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,55 g, Cukry proste 78,7 g, Błonnik pokarmowy 26,22 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
536 kcal	Białko ogółem 28,1 g, Tłuszcz 19,67 g, Węglowodany ogółem 65,4 g, Sód 1188,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Cukry proste 12,97 g, Błonnik pokarmowy 8,26 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	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
769 kcal	Cukry proste 12,14 g, Białko ogółem 51,45 g, Tłuszcz 15,23 g, Węglowodany ogółem 114,38 g, Sód 154,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g, Błonnik pokarmowy 20,13 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	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
612 kcal	Cukry proste 4,47 g, Sód 1513,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, Białko ogółem 40,15 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 64,4 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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: 2170 kcal, Białko ogółem 137,84 g, Tłuszcz 58,87 g, Węglowodany ogółem 289,6 g, Sód 2860,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,93 g, Cukry proste 54,83 g, Błonnik pokarmowy 42,38 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