

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEĐDWICA 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/
732 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 24,03 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1041,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
686 kcal	Cukry proste 16,07 g, Białko ogółem 37,47 g, Tłuszcz 19,43 g, Węglowodany ogółem 97,03 g, Sód 891,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, Błonnik pokarmowy 14,07 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	POLEĐDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 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
620 kcal	Białko ogółem 40,78 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 61,84 g, Sód 870,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Cukry proste 5,8 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2285 kcal, Cukry proste 70,16 g, Białko ogółem 131,66 g, Tłuszcz 71,52 g, Węglowodany ogółem 290,83 g, Sód 2898,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,19 g, Błonnik pokarmowy 27,51 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEĐDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CIASTÉCZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; 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/
957 kcal	Cukry proste 22,25 g, Białko ogółem 39,06 g, Tłuszcz 40,66 g, Węglowodany ogółem 108,13 g, Sód 1583,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,03 g, Błonnik pokarmowy 26,09 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY Z KALAFIEM GOTOWANE 150 (G) /Alergeny: 7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
417 kcal	Cukry proste 16,25 g, Białko ogółem 20,96 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 51,77 g, Sód 499,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,9 g, Błonnik pokarmowy 10,97 g
Kolacja	POLEĐDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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
637 kcal	Białko ogółem 38,75 g, Tłuszcz 24,29 g, Węglowodany ogółem 71,17 g, Sód 945,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,94 g, Cukry proste 6,09 g, Błonnik pokarmowy 10,41 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2168 kcal, Cukry proste 60,79 g, Białko ogółem 115,37 g, Tłuszcz 82,08 g, Węglowodany ogółem 252,37 g, Sód 3027,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,87 g, Błonnik pokarmowy 50,17 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 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	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 27,32 g, Tłuszcz 23,15 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 895,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY Z KALAFIEM GOTOWANE 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
616 kcal	Cukry proste 16,95 g, Białko ogółem 25,38 g, Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 98,69 g, Sód 904,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 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
594 kcal	Białko ogółem 36,46 g, Tłuszcz 23,38 g, Węglowodany ogółem 61,66 g, Sód 748,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,82 g, Cukry proste 5,8 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2078 kcal, Cukry proste 64,74 g, Białko ogółem 105,76 g, Tłuszcz 63,9 g, Węglowodany ogółem 282,99 g, Sód 2548,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,33 g, Błonnik pokarmowy 28,14 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
693 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 30,26 g, Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1041,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
632 kcal	Cukry proste 9,67 g, Białko ogółem 34,79 g, Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 623,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 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
557 kcal	Białko ogółem 35,96 g, Tłuszcz 19,78 g, Węglowodany ogółem 60,94 g, Sód 741,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 2016 kcal, Cukry proste 47,61 g, Białko ogółem 116,71 g, Tłuszcz 64,45 g, Węglowodany ogółem 253,45 g, Sód 2405,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,47 g, Błonnik pokarmowy 23,99 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 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/; HERBATA 200 G
429 kcal	Białko ogółem 10,85 g, Tłuszcz 14,45 g, Węglowodany ogółem 66,13 g, Sód 612,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,47 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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

Drugie śniadanie 272 kcal	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/ Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad 634 kcal	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Cukry proste 17,48 g, Białko ogółem 22,17 g, Tłuszcz 7,89 g, Węglowodany ogółem 124,32 g, Sód 397,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, Błonnik pokarmowy 12,95 g
Kolacja 692 kcal	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Cukry proste 4,74 g, Białko ogółem 22,54 g, Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 108,65 g, Sód 620,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g
Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2100 kcal, Białko ogółem 62,54 g, Tłuszcz 47,48 g, Węglowodany ogółem 368,98 g, Sód 1632,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,54 g, Cukry proste 59,38 g, Błonnik pokarmowy 30,44 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 732 kcal	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/ Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 24,03 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1041,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie 84 kcal	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/ Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad 558 kcal	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; BROKUŁY Z KALAFIEM GOTOWANE 150 (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Cukry proste 16,09 g, Białko ogółem 23,89 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 89,89 g, Sód 893,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Błonnik pokarmowy 13,98 g
Kolacja 617 kcal	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Cukry proste 5,41 g, Sód 870,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Białko ogółem 40,52 g, Tłuszcz 24,13 g, Węglowodany ogółem 61,45 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2064 kcal, Cukry proste 63,49 g, Białko ogółem 111,37 g, Tłuszcz 63,56 g, Węglowodany ogółem 274 g, Sód 2805,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,78 g, Błonnik pokarmowy 27,33 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie 501 kcal	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/ Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g
Drugie śniadanie 189 kcal	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ Cukry proste 25,19 g, Białko ogółem 6,04 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Sód 86,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,1 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad 567 kcal	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g
Podwieczorek 90 kcal	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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

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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
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: 2102 kcal, Cukry proste 149,2 g, Białko ogółem 101,41 g, Tłuszcz 76,18 g, Węglowodany ogółem 231,69 g, Sód 913,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,18 g, Błonnik pokarmowy 9,07 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; KRAKOWSKA 50 G /Alergeny: 1,6,9,10/; OGÓREK KISZONY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
775 kcal	Cukry proste 16,73 g, Białko ogółem 35,31 g, Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 90,64 g, Sód 1531,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Błonnik pokarmowy 7,28 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	FASOŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
751 kcal	Cukry proste 16,08 g, Białko ogółem 32,46 g, Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 122,38 g, Sód 629,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,51 g, Błonnik pokarmowy 18,94 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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
587 kcal	Białko ogółem 37,12 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 761,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,84 g, Cukry proste 5,47 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2251 kcal, Cukry proste 52,38 g, Białko ogółem 122,69 g, Tłuszcz 74,24 g, Węglowodany ogółem 290,1 g, Sód 3501,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,22 g, Błonnik pokarmowy 34,47 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
732 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 24,03 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1041,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY Z KALAFIEM GOTOWANE 150 (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
616 kcal	Cukry proste 16,95 g, Białko ogółem 25,38 g, Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 98,69 g, Sód 904,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
617 kcal	Białko ogółem 40,52 g, Tłuszcz 24,13 g, Węglowodany ogółem 61,45 g, Sód 870,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2122 kcal, Cukry proste 64,35 g, Białko ogółem 112,86 g, Tłuszcz 65,53 g, Węglowodany ogółem 282,8 g, Sód 2817,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,89 g, Błonnik pokarmowy 28,05 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
550 kcal	Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 57,9 g, Sód 1272,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, Cukry proste 10,43 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	CIASCZECZKO 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	FASOŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
750 kcal	Cukry proste 10,59 g, Białko ogółem 31,98 g, Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 116,68 g, Sód 606,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, Błonnik pokarmowy 18,94 g
Podwieczorek	WAFLE RYZOWE 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
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
618 kcal	Białko ogółem 40,32 g, Tłuszcz 24,12 g, Węglowodany ogółem 63,8 g, Sód 878,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,94 g, Cukry proste 4,76 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2332 kcal, Białko ogółem 120,62 g, Tłuszcz 85,38 g, Węglowodany ogółem 280,84 g, Sód 3337,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,19 g, Cukry proste 38,88 g, Błonnik pokarmowy 50,97 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