

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 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/
867 kcal	Białko ogółem 48,04 g, Tłuszcz 22,29 g, Węglowodany ogółem 121,54 g, Sód 1022,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Cukry proste 41,9 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 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)
711 kcal	Cukry proste 19,24 g, Białko ogółem 35,53 g, Tłuszcz 19,33 g, Węglowodany ogółem 105,59 g, Sód 931,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,42 g, Błonnik pokarmowy 12,98 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
505 kcal	Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 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: 2387 kcal, Białko ogółem 127,98 g, Tłuszcz 64,24 g, Węglowodany ogółem 337,69 g, Sód 2574,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,32 g, Błonnik pokarmowy 26,09 g, Cukry proste 98,73 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; SAŁATA LODOWA 25 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/
733 kcal	Białko ogółem 31,64 g, Tłuszcz 22,49 g, Węglowodany ogółem 106,76 g, Sód 1093,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g, Cukry proste 18,47 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 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/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
722 kcal	Cukry proste 13,24 g, Białko ogółem 42,85 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 106,03 g, Sód 827,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, Błonnik pokarmowy 18 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,8,11,7/; 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
729 kcal	Białko ogółem 36,72 g, Tłuszcz 32,65 g, Sód 1190,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Cukry proste 6,99 g, Węglowodany ogółem 78,5 g, Błonnik pokarmowy 13,02 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

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: 2396 kcal, Białko ogółem 118,92 g, Tłuszcz 76,53 g, Węglowodany ogółem 330,2 g, Sód 3207,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, Błonnik pokarmowy 45,1 g, Cukry proste 64,53 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 25 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/

760 kcal Białko ogółem 28,93 g, Tłuszcz 21,5 g, Węglowodany ogółem 115,05 g, Sód 891,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Cukry proste 35,6 g

Drugie śniadanie BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Obiad ROSOŁ 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)

711 kcal Cukry proste 19,24 g, Białko ogółem 35,53 g, Tłuszcz 19,33 g, Węglowodany ogółem 105,59 g, Sód 931,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,42 g, Błonnik pokarmowy 12,98 g

Kolacja POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

469 kcal Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2152 kcal, Białko ogółem 96,79 g, Tłuszcz 60,19 g, Węglowodany ogółem 318,71 g, Sód 2357,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,25 g, Błonnik pokarmowy 25,59 g, Cukry proste 84,04 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 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/

703 kcal Białko ogółem 32,56 g, Tłuszcz 22,29 g, Węglowodany ogółem 95,36 g, Sód 1020,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Cukry proste 17,1 g

Drugie śniadanie BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Obiad BROKUŁOWA 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)

668 kcal Cukry proste 14,43 g, Białko ogółem 33,79 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 90,07 g, Sód 679,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,26 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g

Kolacja POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

505 kcal Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 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: 2088 kcal, Białko ogółem 105,21 g, Tłuszcz 65,12 g, Węglowodany ogółem 283,69 g, Sód 2250,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,84 g, Błonnik pokarmowy 26,65 g, Cukry proste 60,87 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	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
907 kcal	Białko ogółem 19,24 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 176,79 g, Sód 641,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,83 g, Błonnik pokarmowy 8,24 g, Cukry proste 41,97 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
511 kcal	Cukry proste 14,17 g, Białko ogółem 12,11 g, Tłuszcz 6,64 g, Węglowodany ogółem 106,92 g, Sód 354,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,61 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
750 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 20,66 g, Węglowodany ogółem 125,4 g, Sód 622,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 16,7 g, Cukry proste 15,29 g
Posiłek dodatkowy	JABŁKO GOTOWANE 200 G (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

Suma posiłków: 2364 kcal, Białko ogółem 57,93 g, Tłuszcz 43,55 g, Węglowodany ogółem 456,39 g, Sód 1622,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,94 g, Błonnik pokarmowy 41,63 g, Cukry proste 105,12 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 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/
863 kcal	Białko ogółem 47,72 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 120,89 g, Sód 1021,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 41,68 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	BROKUŁOWA 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)
688 kcal	Cukry proste 19,42 g, Białko ogółem 33,79 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 95,06 g, Sód 679,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,26 g, Błonnik pokarmowy 13,99 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2254 kcal, Białko ogółem 119,72 g, Tłuszcz 64,93 g, Węglowodany ogółem 311,26 g, Sód 2245,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,79 g, Błonnik pokarmowy 25,47 g, Cukry proste 88,42 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/
495 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Sód 227,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Błonnik pokarmowy 0,48 g, Cukry proste 24,6 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

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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; 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
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: 2041 kcal, Białko ogółem 102,24 g, Tłuszcz 70,21 g, Węglowodany ogółem 227,83 g, Sód 856,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,23 g, Błonnik pokarmowy 7,33 g, Cukry proste 146,34 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 25 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/
753 kcal	Białko ogółem 29,59 g, Tłuszcz 21,62 g, Węglowodany ogółem 112,77 g, Sód 904,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 35,27 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 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/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
722 kcal	Cukry proste 13,24 g, Białko ogółem 42,85 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 106,03 g, Sód 827,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, Błonnik pokarmowy 18 g
Kolacja	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,8,11,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
666 kcal	Białko ogółem 34,49 g, Tłuszcz 31,73 g, Węglowodany ogółem 63,95 g, Sód 1001,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 6,75 g, Cukry proste 4,49 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: 2353 kcal, Białko ogółem 114,64 g, Tłuszcz 74,74 g, Węglowodany ogółem 321,66 g, Sód 2829,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,35 g, Błonnik pokarmowy 33,01 g, Cukry proste 78,83 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MIÓD 25 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/
863 kcal	Białko ogółem 47,72 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 120,89 g, Sód 1021,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 41,68 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	BROKUŁOWA 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)
730 kcal	Cukry proste 20,16 g, Białko ogółem 34,93 g, Tłuszcz 23,85 g, Węglowodany ogółem 101,56 g, Sód 689,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,03 g, Błonnik pokarmowy 14,64 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2296 kcal, Białko ogółem 120,86 g, Tłuszcz 66,32 g, Węglowodany ogółem 317,76 g, Sód 2255,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,56 g, Błonnik pokarmowy 26,12 g, Cukry proste 89,16 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
574 kcal	Białko ogółem 30,67 g, Tłuszcz 28,43 g, Węglowodany ogółem 51,66 g, Sód 775,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,15 g, Cukry proste 4,61 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSzkOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
687 kcal	Cukry proste 10,02 g, Białko ogółem 42,13 g, Tłuszcz 18,91 g, Węglowodany ogółem 97,2 g, Sód 885,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,92 g, Błonnik pokarmowy 21 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	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,8,11,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
697 kcal	Białko ogółem 37,69 g, Tłuszcz 32,35 g, Węglowodany ogółem 68,37 g, Sód 1118,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g, Błonnik pokarmowy 9,57 g, Cukry proste 3,78 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: 2332 kcal, Białko ogółem 121,62 g, Tłuszcz 90,27 g, Węglowodany ogółem 279,7 g, Sód 2877,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,43 g, Cukry proste 42,22 g, Błonnik pokarmowy 41,81 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