

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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 17,26 g, Białko ogółem 44,33 g, Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 596,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,52 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
370 kcal	Białko ogółem 28,48 g, Tłuszcz 6,25 g, Węglowodany ogółem 52,34 g, Sód 308,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Cukry proste 11,84 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; 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
472 kcal	Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 60,91 g, Sód 856,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 1944 kcal, Cukry proste 51,32 g, Białko ogółem 128,38 g, Tłuszcz 61,72 g, Węglowodany ogółem 225,87 g, Sód 1982,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,56 g, Błonnik pokarmowy 19,09 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CIASTECZKO 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/
990 kcal	Cukry proste 22,99 g, Białko ogółem 49,24 g, Tłuszcz 40,48 g, Węglowodany ogółem 105,7 g, Sód 781,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,54 g, Błonnik pokarmowy 24,74 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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)
569 kcal	Białko ogółem 32,9 g, Tłuszcz 6,49 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 713,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Cukry proste 12,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
507 kcal	Białko ogółem 21,76 g, Tłuszcz 16,6 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 931,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,16 g, Cukry proste 6,49 g, Błonnik pokarmowy 12,43 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: 2357 kcal, Cukry proste 45,94 g, Białko ogółem 133,97 g, Tłuszcz 80,31 g, Węglowodany ogółem 283,6 g, Sód 2600,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,89 g, Błonnik pokarmowy 49,65 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
708 kcal	Cukry proste 17,26 g, Białko ogółem 37,85 g, Tłuszcz 22,97 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 581,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,11 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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)
569 kcal	Białko ogółem 32,9 g, Tłuszcz 6,49 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 713,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g, Cukry proste 12,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
446 kcal	Białko ogółem 18,75 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 60,54 g, Sód 733,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2014 kcal, Cukry proste 37,38 g, Białko ogółem 119,57 g, Tłuszcz 61,61 g, Węglowodany ogółem 254,24 g, Sód 2202,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,28 g, Błonnik pokarmowy 22,77 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
743 kcal	Cukry proste 17,26 g, Białko ogółem 44,33 g, Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 89,5 g, Sód 596,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,52 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
503 kcal	Cukry proste 5,9 g, Białko ogółem 30,07 g, Tłuszcz 7,97 g, Węglowodany ogółem 81,28 g, Sód 442,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 9,99 g
Kolacja	FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
600 kcal	Białko ogółem 53,52 g, Tłuszcz 16,71 g, Sód 826,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, Cukry proste 4,37 g, Węglowodany ogółem 61,74 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 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: 2068 kcal, Cukry proste 37,03 g, Białko ogółem 153,07 g, Tłuszcz 56,35 g, Węglowodany ogółem 245,52 g, Sód 2003,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,99 g, Błonnik pokarmowy 20,75 g,	

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	SALATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
660 kcal	Białko ogółem 23,28 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 101,85 g, Sód 524,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,23 g, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Cukry proste 10,09 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/

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

326 kcal	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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
510 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 12,3 g, Tłuszcz 11,63 g, Węglowodany ogółem 97,3 g, Sód 219,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 16,73 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYSZ 350 G (P) /Alergeny: 9/; 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
677 kcal	Białko ogółem 20,95 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 110,38 g, Sód 771,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 16,36 g, Cukry proste 13,56 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: 2246 kcal, Białko ogółem 64,35 g, Tłuszcz 57,22 g, Węglowodany ogółem 391,9 g, Sód 1543,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,15 g, Błonnik pokarmowy 49,71 g, Cukry proste 86,23 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
740 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 44,07 g, Tłuszcz 23,94 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 596,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,52 g, Błonnik pokarmowy 5 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
523 kcal	Cukry proste 10,89 g, Białko ogółem 30,07 g, Tłuszcz 7,97 g, Węglowodany ogółem 86,27 g, Sód 442,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 9,99 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2018 kcal, Cukry proste 33,88 g, Białko ogółem 127,11 g, Tłuszcz 64,91 g, Węglowodany ogółem 238,9 g, Sód 2069,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,94 g, Błonnik pokarmowy 19,38 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/
524 kcal	Białko ogółem 20,69 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 43,12 g, Sód 238,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 24,61 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML
563 kcal	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	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: 2067 kcal, Białko ogółem 102,79 g, Tłuszcz 70,99 g, Węglowodany ogółem 230,81 g, Sód 860,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Cukry proste 145,18 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
703 kcal	Cukry proste 17,08 g, Białko ogółem 38,5 g, Tłuszcz 23,1 g, Węglowodany ogółem 87,87 g, Sód 598,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Błonnik pokarmowy 5,84 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	BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; SLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /Alergeny: 7,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
777 kcal	Cukry proste 28,23 g, Białko ogółem 38,13 g, Tłuszcz 32,04 g, Węglowodany ogółem 88,03 g, Sód 8214,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,61 g, Błonnik pokarmowy 9,41 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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
444 kcal	Białko ogółem 19,53 g, Tłuszcz 15,68 g, Węglowodany ogółem 59,15 g, Sód 742,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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: 2215 kcal, Cukry proste 53,22 g, Białko ogółem 126,23 g, Tłuszcz 87,56 g, Węglowodany ogółem 239,99 g, Sód 9729,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,32 g, Błonnik pokarmowy 21,41 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 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/
740 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 44,07 g, Tłuszcz 23,94 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 596,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,52 g, Błonnik pokarmowy 5 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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)
581 kcal	Cukry proste 11,75 g, Białko ogółem 31,56 g, Tłuszcz 9,94 g, Węglowodany ogółem 95,07 g, Sód 454,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, Błonnik pokarmowy 10,71 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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

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: 2076 kcal, Cukry proste 34,74 g, Białko ogółem 128,6 g, Tłuszcz 66,88 g, Węglowodany ogółem 247,7 g, Sód 2081,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,05 g, Błonnik pokarmowy 20,1 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

578 kcal Białko ogółem 38,47 g, Tłuszcz 25,57 g, Sód 582,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Węglowodany ogółem 51,1 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,28 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 KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

579 kcal Białko ogółem 30,55 g, Tłuszcz 11,22 g, Węglowodany ogółem 93,54 g, Sód 1055,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Błonnik pokarmowy 12,44 g, Cukry proste 6,79 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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

534 kcal Białko ogółem 24,33 g, Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 75,33 g, Sód 859,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,18 g, Cukry proste 3,42 g, Błonnik pokarmowy 10,95 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: 2194 kcal, Białko ogółem 128,2 g, Tłuszcz 82,17 g, Sód 2624,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,22 g, Węglowodany ogółem 239,44 g, Cukry proste 31,22 g, Błonnik pokarmowy 43,02 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