

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
532 kcal	Białko ogółem 24,47 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 452,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
764 kcal	Cukry proste 34,18 g, Białko ogółem 41,64 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 124,09 g, Sód 525,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, Błonnik pokarmowy 18,96 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
590 kcal	Białko ogółem 34,67 g, Tłuszcz 23,95 g, Węglowodany ogółem 61,31 g, Sód 771,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2135 kcal, Białko ogółem 122,93 g, Tłuszcz 59,51 g, Sód 1819,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,44 g, Cukry proste 77,35 g, Węglowodany ogółem 290,72 g, Błonnik pokarmowy 31,03 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
775 kcal	Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 25,22 g, Sód 1115,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, Cukry proste 13,5 g, Węglowodany ogółem 113,75 g, Błonnik pokarmowy 12,8 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
690 kcal	Cukry proste 20,02 g, Białko ogółem 41,06 g, Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 106,42 g, Sód 522,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,68 g, Błonnik pokarmowy 16,04 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
673 kcal	Białko ogółem 37,92 g, Tłuszcz 26,66 g, Węglowodany ogółem 76,82 g, Sód 1316,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,75 g, Cukry proste 5,82 g, Błonnik pokarmowy 12,48 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: 2295 kcal, Białko ogółem 126,7 g, Tłuszcz 67,39 g, Sód 2954,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,52 g, Cukry proste 55,54 g, Węglowodany ogółem 318,29 g, Błonnik pokarmowy 44,02 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
532 kcal	Białko ogółem 24,47 g, Tłuszcz 17,22 g, Sód 452,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,11 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
767 kcal	Cukry proste 34,83 g, Białko ogółem 41,96 g, Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 125,07 g, Sód 547,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,75 g, Błonnik pokarmowy 19,53 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
590 kcal	Białko ogółem 34,67 g, Tłuszcz 23,95 g, Węglowodany ogółem 61,31 g, Sód 771,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2046 kcal, Białko ogółem 117,7 g, Tłuszcz 57,28 g, Sód 1771,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,13 g, Cukry proste 69,75 g, Węglowodany ogółem 279,4 g, Błonnik pokarmowy 31,15 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
487 kcal	Białko ogółem 28,89 g, Tłuszcz 17,18 g, Sód 445,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
736 kcal	Cukry proste 27,6 g, Białko ogółem 40,62 g, Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 112,41 g, Sód 214,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,85 g, Błonnik pokarmowy 16,97 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
576 kcal	Białko ogółem 37,88 g, Tłuszcz 21,14 g, Węglowodany ogółem 60,78 g, Sód 894,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Cukry proste 4,69 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 1933 kcal, Białko ogółem 123,09 g, Tłuszcz 55,84 g, Sód 1554,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g, Cukry proste 49,58 g, Węglowodany ogółem 246,9 g, Błonnik pokarmowy 25,87 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
456 kcal	Białko ogółem 16,03 g, Tłuszcz 15,21 g, Sód 415,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Cukry proste 10,22 g, Węglowodany ogółem 66,11 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI 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

272 kcal	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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
604 kcal	Cukry proste 38,82 g, Białko ogółem 15,29 g, Tłuszcz 13,61 g, Węglowodany ogółem 115,28 g, Sód 522,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 21,42 g
Kolacja	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
652 kcal	Białko ogółem 16,02 g, Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 114,14 g, Sód 591,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Cukry proste 18,58 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: 2057 kcal, Białko ogółem 54,32 g, Tłuszcz 48,85 g, Sód 1531,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g, Cukry proste 94,56 g, Węglowodany ogółem 365,41 g, Błonnik pokarmowy 37,6 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
566 kcal	Białko ogółem 30,95 g, Tłuszcz 18,22 g, Sód 467,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
669 kcal	Cukry proste 33,79 g, Białko ogółem 40,09 g, Tłuszcz 10,5 g, Węglowodany ogółem 112,01 g, Sód 916,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, Błonnik pokarmowy 17,7 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
613 kcal	Białko ogółem 38,38 g, Tłuszcz 24,74 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Sód 902,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2005 kcal, Białko ogółem 126,02 g, Tłuszcz 54,36 g, Sód 2286,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,71 g, Cukry proste 68,71 g, Węglowodany ogółem 266,53 g, Błonnik pokarmowy 29,32 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
471 kcal	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	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	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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/

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

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: 2017 kcal, Białko ogółem 100,94 g, Tłuszcz 69,33 g, Węglowodany ogółem 224,94 g, Sód 833,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,65 g, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Cukry proste 143,87 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 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/

515 kcal Białko ogółem 25,39 g, Tłuszcz 17,43 g, Sód 932,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g, Cukry proste 9,53 g, Węglowodany ogółem 66,46 g, Błonnik pokarmowy 5,44 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 SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

737 kcal Cukry proste 28,43 g, Białko ogółem 43,56 g, Tłuszcz 13,16 g, Węglowodany ogółem 119,08 g, Sód 434,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,45 g, Błonnik pokarmowy 17,7 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

583 kcal Białko ogółem 35,33 g, Tłuszcz 24,07 g, Węglowodany ogółem 59,03 g, Sód 784,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,29 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,86 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: 1992 kcal, Białko ogółem 120,88 g, Tłuszcz 55,56 g, Sód 2150,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,88 g, Cukry proste 59,24 g, Węglowodany ogółem 265,87 g, Błonnik pokarmowy 30,7 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

566 kcal Białko ogółem 30,95 g, Tłuszcz 18,22 g, Sód 467,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,52 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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 SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

711 kcal Cukry proste 34,53 g, Białko ogółem 41,23 g, Tłuszcz 11,89 g, Węglowodany ogółem 118,51 g, Sód 927,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, Błonnik pokarmowy 18,35 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

613 kcal Białko ogółem 38,38 g, Tłuszcz 24,74 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Sód 902,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

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: 2047 kcal, Białko ogółem 127,16 g, Tłuszcz 55,75 g, Sód 2297,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,48 g, Cukry proste 69,45 g, Węglowodany ogółem 273,03 g, Błonnik pokarmowy 29,97 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

561 kcal Białko ogółem 41,5 g, Tłuszcz 17,54 g, Sód 918,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,14 g, Cukry proste 15,03 g, Węglowodany ogółem 62,57 g, Błonnik pokarmowy 6,34 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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

643 kcal Cukry proste 9,28 g, Białko ogółem 42,98 g, Tłuszcz 12,58 g, Węglowodany ogółem 96,42 g, Sód 431,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,39 g, Błonnik pokarmowy 14,78 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 SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

654 kcal Białko ogółem 39,49 g, Tłuszcz 26,49 g, Węglowodany ogółem 69,45 g, Sód 1250,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,75 g, Cukry proste 4,49 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2201 kcal, Białko ogółem 130,25 g, Tłuszcz 64,41 g, Sód 2603,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,24 g, Cukry proste 46,45 g, Węglowodany ogółem 293,37 g, Błonnik pokarmowy 37,75 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