

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 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/

823 kcal Cukry proste 23,91 g, Białko ogółem 34,56 g, Tłuszcz 32,33 g, Węglowodany ogółem 100,77 g, Sód 1371,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,97 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 370 G /Alergeny: 1,3,7,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

812 kcal Białko ogółem 34,51 g, Sód 358,93 mg, Cukry proste 28,77 g, Tłuszcz 14,46 g, Węglowodany ogółem 139,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, Błonnik pokarmowy 8,42 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 SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

528 kcal Białko ogółem 21,4 g, Tłuszcz 15,83 g, Węglowodany ogółem 76,91 g, Sód 821,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2405 kcal, Cukry proste 98,62 g, Białko ogółem 103,12 g, Tłuszcz 68,97 g, Węglowodany ogółem 349,95 g, Sód 2698,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,3 g, Błonnik pokarmowy 18,61 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

837 kcal Cukry proste 24,01 g, Białko ogółem 34,94 g, Tłuszcz 30,49 g, Węglowodany ogółem 111,34 g, Sód 1845,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,13 g, Błonnik pokarmowy 11,51 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 370 G /Alergeny: 1,3,7,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/

1022 kcal Białko ogółem 38,61 g, Sód 358,93 mg, Cukry proste 32,12 g, Tłuszcz 21,46 g, Węglowodany ogółem 175,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,29 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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

559 kcal Białko ogółem 22,65 g, Tłuszcz 18,36 g, Węglowodany ogółem 83,76 g, Sód 1821,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, Cukry proste 9,7 g, Błonnik pokarmowy 15,78 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2568 kcal, Cukry proste 83,53 g, Białko ogółem 103,3 g, Tłuszcz 74,41 g, Węglowodany ogółem 390,57 g, Sód 4102,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,31 g, Błonnik pokarmowy 38,11 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

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

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 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/
786 kcal	Cukry proste 23,72 g, Białko ogółem 31,95 g, Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 100,5 g, Sód 1157,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,99 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 370 G /Alergeny: 1,3,7,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
812 kcal	Białko ogółem 34,51 g, Sód 358,93 mg, Cukry proste 28,77 g, Tłuszcz 14,46 g, Węglowodany ogółem 139,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
502 kcal	Białko ogółem 17,08 g, Tłuszcz 15,05 g, Węglowodany ogółem 76,73 g, Sód 699,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2250 kcal, Cukry proste 90,18 g, Białko ogółem 90,64 g, Tłuszcz 63,12 g, Węglowodany ogółem 337,2 g, Sód 2291,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,69 g, Błonnik pokarmowy 18,16 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 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/
786 kcal	Cukry proste 23,72 g, Białko ogółem 31,95 g, Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 100,5 g, Sód 1157,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,99 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	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
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	KURCZAK GOTOWANY - PIERS spec. 150 G (G) ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
602 kcal	Białko ogółem 55,86 g, Tłuszcz 17,42 g, Sód 804,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Cukry proste 2,06 g, Węglowodany ogółem 57,86 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2170 kcal, Cukry proste 53,15 g, Białko ogółem 129,7 g, Tłuszcz 71,6 g, Węglowodany ogółem 262,31 g, Sód 2660,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,73 g, Błonnik pokarmowy 23,09 g,	

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
780 kcal	Białko ogółem 17,01 g, Tłuszcz 18,02 g, Węglowodany ogółem 140,73 g, Sód 755,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g, Błonnik pokarmowy 6,68 g, Cukry proste 27,72 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (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

652 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 16,05 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 121,2 g, Sód 119,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, Błonnik pokarmowy 13,37 g
Kolacja	SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
769 kcal	Cukry proste 22,85 g, Białko ogółem 22,36 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 128,14 g, Sód 622,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Błonnik pokarmowy 7,52 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: 2325 kcal, Białko ogółem 56,3 g, Tłuszcz 53,49 g, Węglowodany ogółem 418,74 g, Sód 1501,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,88 g, Błonnik pokarmowy 30,99 g, Cukry proste 88,39 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
823 kcal	Cukry proste 23,91 g, Białko ogółem 34,56 g, Tłuszcz 32,33 g, Węglowodany ogółem 100,77 g, Sód 1371,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,97 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	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
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 200 ML (G)
652 kcal	Cukry proste 14,66 g, Białko ogółem 34,79 g, Tłuszcz 20,57 g, Węglowodany ogółem 88,54 g, Sód 623,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
528 kcal	Białko ogółem 21,4 g, Tłuszcz 15,83 g, Węglowodany ogółem 76,91 g, Sód 821,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2153 kcal, Cukry proste 76,26 g, Białko ogółem 97,85 g, Tłuszcz 72,83 g, Węglowodany ogółem 286,62 g, Sód 2891,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, Błonnik pokarmowy 22,67 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/
647 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 55,64 g, Sód 227,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, Cukry proste 24,82 g, Błonnik pokarmowy 0,96 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
567 kcal	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	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

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: 2194 kcal, Białko ogółem 103,96 g, Tłuszcz 78,79 g, Węglowodany ogółem 245,84 g, Sód 912,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,78 g, Cukry proste 149,24 g, Błonnik pokarmowy 8,66 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Cukry proste 17,12 g, Białko ogółem 33,99 g, Tłuszcz 33,65 g, Węglowodany ogółem 88,95 g, Sód 1261,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,42 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIĄ 370 G /Alergeny: 1,3,7,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
812 kcal	Białko ogółem 34,51 g, Sód 358,93 mg, Cukry proste 28,77 g, Tłuszcz 14,46 g, Węglowodany ogółem 139,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, Błonnik pokarmowy 8,42 g
Kolacja	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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
455 kcal	Białko ogółem 18,62 g, Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 60,57 g, Sód 1059,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2200 kcal, Cukry proste 64,87 g, Białko ogółem 94,22 g, Tłuszcz 69,18 g, Węglowodany ogółem 309,49 g, Sód 2755,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, Błonnik pokarmowy 21,64 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 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/
823 kcal	Cukry proste 23,91 g, Białko ogółem 34,56 g, Tłuszcz 32,33 g, Węglowodany ogółem 100,77 g, Sód 1371,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,97 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
717 kcal	Cukry proste 16,44 g, Białko ogółem 36,59 g, Tłuszcz 22,59 g, Węglowodany ogółem 99,11 g, Sód 649,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,08 g, Błonnik pokarmowy 14,47 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
528 kcal	Białko ogółem 21,4 g, Tłuszcz 15,83 g, Węglowodany ogółem 76,91 g, Sód 821,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2218 kcal, Cukry proste 78,04 g, Białko ogółem 99,65 g, Tłuszcz 74,85 g, Węglowodany ogółem 297,19 g, Sód 2918,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,62 g, Błonnik pokarmowy 24,21 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
675 kcal	Cukry proste 4,36 g, Białko ogółem 27,26 g, Tłuszcz 29,74 g, Węglowodany ogółem 76,98 g, Sód 1627,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,63 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
722 kcal	Białko ogółem 37,96 g, Sód 1095,9 mg, Cukry proste 13,42 g, Tłuszcz 37,3 g, Węglowodany ogółem 64,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g
Podwieczorek	CIASTEczKA ZBOZOWE B/CIUKRU 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
Kolacja	POLEDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
540 kcal	Białko ogółem 24,22 g, Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 76,39 g, Sód 1755,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, Cukry proste 8,37 g, Błonnik pokarmowy 13,14 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2337 kcal, Cukry proste 44 g, Białko ogółem 106,79 g, Tłuszcz 99,23 g, Węglowodany ogółem 271,68 g, Sód 4648,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,61 g, Błonnik pokarmowy 34,37 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