

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/

800 kcal Białko ogółem 43,69 g, Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 106,57 g, Sód 590,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, Błonnik pokarmowy 6,38 g, Cukry proste 28,37 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/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

554 kcal Cukry proste 18,31 g, Białko ogółem 33,16 g, Tłuszcz 6,08 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 775,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 14,37 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 SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

448 kcal Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

178 kcal Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2156 kcal, Białko ogółem 131,51 g, Tłuszcz 53,88 g, Węglowodany ogółem 297,51 g, Sód 2320,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,46 g, Błonnik pokarmowy 25,49 g, Cukry proste 80,51 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/

875 kcal Białko ogółem 50,07 g, Tłuszcz 31,61 g, Węglowodany ogółem 103,16 g, Sód 893,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,02 g

Drugie śniadanie CIASTECZKO 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

546 kcal Cukry proste 19,51 g, Białko ogółem 32,41 g, Tłuszcz 5,78 g, Węglowodany ogółem 97,13 g, Sód 798,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,42 g, Błonnik pokarmowy 14,22 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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

468 kcal Białko ogółem 18,94 g, Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 66,83 g, Sód 948,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,14 g, Błonnik pokarmowy 10,41 g, Cukry proste 2,17 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/

122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2245 kcal, Białko ogółem 126,77 g, Tłuszcz 74,65 g, Węglowodany ogółem 276,37 g, Sód 3210,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,44 g, Błonnik pokarmowy 49,98 g, Cukry proste 49,2 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; POMIDOR 70 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/
764 kcal	Białko ogółem 37,16 g, Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 106,38 g, Sód 575,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Cukry proste 28,23 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
546 kcal	Cukry proste 19,51 g, Białko ogółem 32,41 g, Tłuszcz 5,78 g, Węglowodany ogółem 97,13 g, Sód 798,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,42 g, Błonnik pokarmowy 14,22 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2035 kcal, Białko ogółem 110,44 g, Tłuszcz 57,97 g, Węglowodany ogółem 278,75 g, Sód 2248,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,96 g, Błonnik pokarmowy 24,84 g, Cukry proste 67,02 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
877 kcal	Białko ogółem 69,5 g, Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 88,72 g, Sód 649,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g, Cukry proste 16,35 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (MIRUNA) spec. 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)
499 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	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
637 kcal	Białko ogółem 41,08 g, Tłuszcz 27,43 g, Sód 841,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Cukry proste 2,65 g, Węglowodany ogółem 58,71 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2219 kcal, Białko ogółem 172,55 g, Tłuszcz 68,31 g, Węglowodany ogółem 238,61 g, Sód 2503,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,25 g, Błonnik pokarmowy 20,86 g, Cukry proste 34,8 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

489 kcal	Białko ogółem 18,44 g, Tłuszcz 15,04 g, Sód 425,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,01 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	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)
634 kcal	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	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
718 kcal	Białko ogółem 19,49 g, Tłuszcz 20,18 g, Węglowodany ogółem 123,18 g, Sód 819,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 15,93 g, Cukry proste 13,66 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: 2219 kcal, Białko ogółem 65,96 g, Tłuszcz 46,85 g, Sód 1650,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,67 g, Cukry proste 77,85 g, Węglowodany ogółem 400,22 g, Błonnik pokarmowy 36,97 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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/
786 kcal	Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
564 kcal	Cukry proste 16,41 g, Białko ogółem 41,35 g, Tłuszcz 8,26 g, Węglowodany ogółem 87,93 g, Sód 859,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 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: 1973 kcal, Białko ogółem 116,09 g, Tłuszcz 56,23 g, Węglowodany ogółem 260,81 g, Sód 2457,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,77 g, Błonnik pokarmowy 23,42 g, Cukry proste 54,17 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 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/

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

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	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: 2071 kcal, Białko ogółem 100,48 g, Tłuszcz 74,17 g, Węglowodany ogółem 228 g, Sód 834,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,39 g, Błonnik pokarmowy 7,34 g, Cukry proste 143,91 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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/
744 kcal	Białko ogółem 37,22 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 582,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g, Cukry proste 26,02 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
828 kcal	Cukry proste 24,38 g, Białko ogółem 32,88 g, Tłuszcz 30,79 g, Węglowodany ogółem 111,45 g, Sód 770,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g, Błonnik pokarmowy 13,98 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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
418 kcal	Białko ogółem 17,31 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 55,04 g, Sód 765,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g, Cukry proste 1,55 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2290 kcal, Białko ogółem 111,63 g, Tłuszcz 83,09 g, Węglowodany ogółem 285,75 g, Sód 2241,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,38 g, Błonnik pokarmowy 25,11 g, Cukry proste 69,35 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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/
786 kcal	Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 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) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
635 kcal	Cukry proste 15,03 g, Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 12,49 g, Węglowodany ogółem 94,69 g, Sód 551,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g, Błonnik pokarmowy 10,56 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 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

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: 2044 kcal, Białko ogółem 116,16 g, Tłuszcz 60,46 g, Węglowodany ogółem 267,57 g, Sód 2148,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, Błonnik pokarmowy 20,78 g, Cukry proste 52,79 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
657 kcal	Białko ogółem 53,62 g, Tłuszcz 25,53 g, Sód 578,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,44 g, Węglowodany ogółem 56,36 g, Cukry proste 9,75 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ b/c 100G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
588 kcal	Cukry proste 18,64 g, Białko ogółem 31,66 g, Tłuszcz 10,58 g, Węglowodany ogółem 97,6 g, Sód 767,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, Błonnik pokarmowy 15,03 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/; RUKOLA 10 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 ZIOŁOWA 200 ML
508 kcal	Białko ogółem 22,11 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 71,22 g, Sód 882,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, Błonnik pokarmowy 9,74 g, Cukry proste 0,98 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2183 kcal, Białko ogółem 133,32 g, Tłuszcz 74 g, Sód 2800,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Węglowodany ogółem 252,1 g, Cukry proste 52,03 g, Błonnik pokarmowy 47,14 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