

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

751 kcal Cukry proste 27,81 g, Białko ogółem 31,77 g, Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 104,31 g, Sód 1083,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

700 kcal Białko ogółem 43,01 g, Sód 876,16 mg, Cukry proste 24,71 g, Tłuszcz 10,58 g, Węglowodany ogółem 114,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, Błonnik pokarmowy 12,99 g

Podwieczorek 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

Kolacja DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 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 200 G ; CYTRYNA 15 G

598 kcal Cukry proste 5,17 g, Białko ogółem 47,92 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 63,11 g, Sód 525,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, Błonnik pokarmowy 6,51 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: 2280 kcal, Cukry proste 88,05 g, Białko ogółem 139,88 g, Tłuszcz 54,89 g, Węglowodany ogółem 320,76 g, Sód 2488,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,73 g, Błonnik pokarmowy 32,43 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

1027 kcal Cukry proste 23,27 g, Białko ogółem 47,36 g, Tłuszcz 32,76 g, Węglowodany ogółem 143,73 g, Sód 1144,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,86 g, Błonnik pokarmowy 20,75 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

700 kcal Białko ogółem 43,01 g, Sód 876,16 mg, Cukry proste 24,71 g, Tłuszcz 10,58 g, Węglowodany ogółem 114,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, Błonnik pokarmowy 12,99 g

Kolacja POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

640 kcal Białko ogółem 50,16 g, Tłuszcz 19,34 g, Sód 721,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g, Cukry proste 5,32 g, Węglowodany ogółem 72,43 g, Błonnik pokarmowy 12,58 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

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: 2514 kcal, Cukry proste 77,36 g, Białko ogółem 142,31 g, Tłuszcz 64,16 g, Węglowodany ogółem 363,2 g, Sód 2745,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g, Błonnik pokarmowy 51,94 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
730 kcal	Cukry proste 27,67 g, Białko ogółem 28,68 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Sód 937,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
700 kcal	Białko ogółem 43,01 g, Sód 876,16 mg, Cukry proste 24,71 g, Tłuszcz 10,58 g, Węglowodany ogółem 114,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,84 g, Błonnik pokarmowy 12,99 g
Kolacja	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
597 kcal	Cukry proste 5,03 g, Białko ogółem 47,87 g, Tłuszcz 18,43 g, Węglowodany ogółem 62,92 g, Sód 525,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,88 g, Błonnik pokarmowy 6,46 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: 2174 kcal, Cukry proste 81,47 g, Białko ogółem 121,34 g, Tłuszcz 53,99 g, Węglowodany ogółem 314,06 g, Sód 2341,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,47 g, Błonnik pokarmowy 32,33 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
692 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 28,63 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 937,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
631 kcal	Cukry proste 17,29 g, Białko ogółem 39,86 g, Tłuszcz 11,13 g, Węglowodany ogółem 98,3 g, Sód 591,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, Błonnik pokarmowy 11,02 g
Kolacja	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
598 kcal	Cukry proste 5,17 g, Białko ogółem 47,92 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 63,11 g, Sód 525,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,89 g, Błonnik pokarmowy 6,51 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: 2045 kcal, Cukry proste 65,2 g, Białko ogółem 117,29 g, Tłuszcz 53,73 g, Węglowodany ogółem 284,67 g, Sód 2057,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,69 g, Błonnik pokarmowy 28,08 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	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 12,26 g, Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 654,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G)
253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KASZOTTO Z WARZEWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
552 kcal	Białko ogółem 14,91 g, Sód 383,5 mg, Cukry proste 17,43 g, Tłuszcz 10,03 g, Węglowodany ogółem 108,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,15 g, Błonnik pokarmowy 16,33 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 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
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	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: 2004 kcal, Białko ogółem 52,95 g, Tłuszcz 46,27 g, Węglowodany ogółem 363,34 g, Sód 1815,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,98 g, Cukry proste 74,48 g, Błonnik pokarmowy 42,95 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
635 kcal	Białko ogółem 41,21 g, Sód 849,94 mg, Cukry proste 22,93 g, Tłuszcz 8,56 g, Węglowodany ogółem 103,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 11,45 g
Kolacja	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
619 kcal	Cukry proste 3,15 g, Białko ogółem 53,75 g, Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 60,16 g, Sód 534,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Błonnik pokarmowy 5,65 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: 2138 kcal, Cukry proste 75,93 g, Białko ogółem 127,86 g, Tłuszcz 53,59 g, Węglowodany ogółem 297,99 g, Sód 2465,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g, Błonnik pokarmowy 29,17 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 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

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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 ML
470 kcal	Cukry proste 19,25 g, Białko ogółem 28,64 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 48,64 g, Sód 145,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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: 1951 kcal, Cukry proste 119,3 g, Białko ogółem 98,61 g, Tłuszcz 71,25 g, Węglowodany ogółem 206,86 g, Sód 855,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g, Błonnik pokarmowy 7,34 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
676 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 28,89 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 948,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/
288 kcal	Białko ogółem 16,24 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Cukry proste 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 g, Tłuszcz 8,34 g, Węglowodany ogółem 38,78 g, Sód 7,87 mg
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PULPETY WIEPRZOWE 120 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
689 kcal	Białko ogółem 34,73 g, Sód 1269,63 mg, Cukry proste 24,33 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 111,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,92 g, Błonnik pokarmowy 12,66 g
Kolacja	DRÓB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 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
590 kcal	Cukry proste 4,7 g, Białko ogółem 48,53 g, Tłuszcz 18,55 g, Węglowodany ogółem 60,64 g, Sód 538,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g, Błonnik pokarmowy 7,12 g
Posiłek dodatkowy	KIWI 100 G
51 kcal	Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g

Suma posiłków: 2294 kcal, Cukry proste 57,54 g, Białko ogółem 129,16 g, Tłuszcz 64,9 g, Węglowodany ogółem 313,16 g, Sód 2767,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,65 g, Błonnik pokarmowy 36,05 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 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

635 kcal	Białko ogółem 41,21 g, Sód 849,94 mg, Cukry proste 22,93 g, Tłuszcz 8,56 g, Węglowodany ogółem 103,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 11,45 g
Kolacja	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
619 kcal	Cukry proste 3,15 g, Białko ogółem 53,75 g, Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 60,16 g, Sód 534,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Błonnik pokarmowy 5,65 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: 2138 kcal, Cukry proste 75,93 g, Białko ogółem 127,86 g, Tłuszcz 53,59 g, Węglowodany ogółem 297,99 g, Sód 2465,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,94 g, Błonnik pokarmowy 29,17 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
704 kcal	Białko ogółem 34,36 g, Błonnik pokarmowy 13,65 g, Cukry proste 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 89,41 g, Sód 829,08 mg
Drugie śniadanie	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
648 kcal	Białko ogółem 44,36 g, Sód 807,08 mg, Cukry proste 8,63 g, Tłuszcz 11,03 g, Węglowodany ogółem 99,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,89 g, Błonnik pokarmowy 13,14 g
Podwieczorek	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
Kolacja	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
621 kcal	Cukry proste 3,99 g, Białko ogółem 51,73 g, Tłuszcz 19,17 g, Węglowodany ogółem 65,06 g, Sód 655,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g, Błonnik pokarmowy 9,94 g
Posiłek dodatkowy	KIWI 100 G
51 kcal	Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g

Suma posiłków: 2240 kcal, Białko ogółem 140,34 g, Błonnik pokarmowy 39,68 g, Cukry proste 34,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,46 g, Tłuszcz 60,03 g, Węglowodany ogółem 300,19 g, Sód 2389,08 mg,

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