

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
825 kcal	Cukry proste 24,23 g, Białko ogółem 44,57 g, Tłuszcz 30,1 g, Węglowodany ogółem 96,74 g, Sód 1289,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,43 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
691 kcal	Białko ogółem 36,47 g, Sód 1002,1 mg, Cukry proste 22,87 g, Tłuszcz 11,05 g, Węglowodany ogółem 120,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Błonnik pokarmowy 17,48 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
525 kcal	Białko ogółem 22,53 g, Tłuszcz 18,46 g, Węglowodany ogółem 69,1 g, Sód 976,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 9,85 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2405 kcal, Cukry proste 90,3 g, Białko ogółem 125,23 g, Tłuszcz 69,19 g, Węglowodany ogółem 335,26 g, Sód 3320,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,03 g, Błonnik pokarmowy 32,22 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 18,03 g, Białko ogółem 28,85 g, Tłuszcz 28,19 g, Węglowodany ogółem 99,68 g, Sód 1271,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, Błonnik pokarmowy 11,21 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
675 kcal	Białko ogółem 37,34 g, Sód 923,92 mg, Cukry proste 21,47 g, Tłuszcz 10,87 g, Węglowodany ogółem 113,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, Błonnik pokarmowy 12,53 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
547 kcal	Białko ogółem 21,78 g, Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 78,59 g, Sód 1025,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,15 g, Cukry proste 10,14 g, Błonnik pokarmowy 10,93 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 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: 2164 kcal, Cukry proste 79,07 g, Białko ogółem 90,43 g, Tłuszcz 58,83 g, Węglowodany ogółem 336,12 g, Sód 3222,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, Błonnik pokarmowy 39,51 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
704 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 26,56 g, Tłuszcz 27,28 g, Węglowodany ogółem 90,17 g, Sód 1075,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
691 kcal	Białko ogółem 36,51 g, Sód 1002,75 mg, Cukry proste 22,88 g, Tłuszcz 11,05 g, Węglowodany ogółem 120,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Błonnik pokarmowy 17,5 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
504 kcal	Białko ogółem 19,49 g, Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 829,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, Cukry proste 9,85 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2094 kcal, Cukry proste 79,9 g, Białko ogółem 85,02 g, Tłuszcz 57,19 g, Węglowodany ogółem 324,32 g, Sód 2908,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,86 g, Błonnik pokarmowy 32,24 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
704 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 26,56 g, Tłuszcz 27,28 g, Węglowodany ogółem 90,17 g, Sód 1075,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
638 kcal	Cukry proste 12,92 g, Białko ogółem 31,86 g, Tłuszcz 12,84 g, Węglowodany ogółem 105,16 g, Sód 685,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 g, Błonnik pokarmowy 12,19 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
502 kcal	Białko ogółem 20,39 g, Tłuszcz 18,33 g, Węglowodany ogółem 66,08 g, Sód 853,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, Cukry proste 7,9 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2016 kcal, Cukry proste 67,59 g, Białko ogółem 80,37 g, Tłuszcz 58,93 g, Węglowodany ogółem 302,02 g, Sód 2615,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g, Błonnik pokarmowy 24,28 g,

DIETA NISKOBIĄTKOWA

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	KASZKA MANNA Z JABŁKIEM b/ml 200G (G) /Alergeny: 1/; SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
644 kcal	Cukry proste 20,27 g, Białko ogółem 15,4 g, Tłuszcz 18,02 g, Węglowodany ogółem 107,96 g, Sód 741,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Błonnik pokarmowy 5,85 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
496 kcal	Białko ogółem 15,88 g, Sód 822,44 mg, Cukry proste 19,7 g, Tłuszcz 5,8 g, Węglowodany ogółem 103,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g, Błonnik pokarmowy 17,23 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SAŁATA 15 G ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
707 kcal	Białko ogółem 17,46 g, Tłuszcz 20,11 g, Węglowodany ogółem 122,81 g, Sód 810,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g, Błonnik pokarmowy 16 g, Cukry proste 13,38 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2042 kcal, Cukry proste 82,78 g, Białko ogółem 51,2 g, Tłuszcz 45,21 g, Węglowodany ogółem 379,07 g, Sód 2375,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,41 g, Błonnik pokarmowy 43,92 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 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/
828 kcal	Cukry proste 23,84 g, Białko ogółem 35,36 g, Tłuszcz 33,07 g, Węglowodany ogółem 99,35 g, Sód 1383,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
649 kcal	Białko ogółem 35,33 g, Sód 991,34 mg, Cukry proste 22,13 g, Tłuszcz 9,66 g, Węglowodany ogółem 113,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,46 g, Błonnik pokarmowy 16,83 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
523 kcal	Białko ogółem 22,37 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 68,77 g, Sód 975,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2195 kcal, Cukry proste 85,14 g, Białko ogółem 95,52 g, Tłuszcz 62,45 g, Węglowodany ogółem 326,62 g, Sód 3352,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g, Błonnik pokarmowy 31,32 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

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

Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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
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/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/
788 kcal	Cukry proste 17,05 g, Białko ogółem 34,79 g, Tłuszcz 34,39 g, Węglowodany ogółem 87,53 g, Sód 1273,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,67 g, Błonnik pokarmowy 5,66 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KOTLET Z KURCZAKA -PIERS 120 G (S) /Alergeny: 1,3/; MIZERIA 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
783 kcal	Białko ogółem 42,04 g, Sód 951,12 mg, Cukry proste 20,65 g, Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 109,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,95 g, Błonnik pokarmowy 12,62 g
Kolacja	POLEDWICA DROBNIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
497 kcal	Białko ogółem 20,15 g, Tłuszcz 17,7 g, Węglowodany ogółem 66,8 g, Sód 842,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 9,52 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g
Posiłek dodatkowy	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g

Suma posiłków: 2182 kcal, Cukry proste 65,4 g, Białko ogółem 98,72 g, Tłuszcz 75,54 g, Węglowodany ogółem 289,06 g, Sód 3068,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,69 g, Błonnik pokarmowy 28,16 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 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/
828 kcal	Cukry proste 23,84 g, Białko ogółem 35,36 g, Tłuszcz 33,07 g, Węglowodany ogółem 99,35 g, Sód 1383,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIANKI 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

691 kcal	Białko ogółem 36,47 g, Sód 1002,1 mg, Cukry proste 22,87 g, Tłuszcz 11,05 g, Węglowodany ogółem 120,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Błonnik pokarmowy 17,48 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
523 kcal	Białko ogółem 22,37 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 68,77 g, Sód 975,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2237 kcal, Cukry proste 85,88 g, Białko ogółem 96,66 g, Tłuszcz 63,84 g, Węglowodany ogółem 333,12 g, Sód 3362,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,88 g, Błonnik pokarmowy 31,97 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
595 kcal	Cukry proste 11,76 g, Białko ogółem 26,29 g, Tłuszcz 29,02 g, Węglowodany ogółem 61,64 g, Sód 1713,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,53 g, Błonnik pokarmowy 9,4 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
624 kcal	Białko ogółem 37,47 g, Sód 926,78 mg, Cukry proste 12,61 g, Tłuszcz 9,12 g, Węglowodany ogółem 104,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,09 g, Błonnik pokarmowy 12,55 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
562 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 84,33 g, Sód 888,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Cukry proste 0,96 g, Błonnik pokarmowy 9 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2146 kcal, Cukry proste 44,81 g, Białko ogółem 100,07 g, Tłuszcz 75,2 g, Węglowodany ogółem 275,44 g, Sód 3625,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,79 g, Błonnik pokarmowy 46,01 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