

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
814 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 41,15 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 582,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; 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)
526 kcal	Białko ogółem 32,16 g, Tłuszcz 4,19 g, Węglowodany ogółem 93,97 g, Sód 468,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,35 g, Błonnik pokarmowy 11,17 g, Cukry proste 14,06 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	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
678 kcal	Cukry proste 16,19 g, Sód 899,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, Białko ogółem 37,23 g, Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 75,14 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2266 kcal, Cukry proste 92,47 g, Białko ogółem 132,97 g, Tłuszcz 56,99 g, Węglowodany ogółem 315,27 g, Sód 2048,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,28 g, Błonnik pokarmowy 25,69 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; 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/
798 kcal	Cukry proste 19,92 g, Białko ogółem 44,4 g, Tłuszcz 24,29 g, Węglowodany ogółem 107,22 g, Sód 787,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, Błonnik pokarmowy 14,12 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; 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)
518 kcal	Białko ogółem 31,41 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 491,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Cukry proste 15,26 g
Kolacja	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 ; CYTRYNA 15 G
698 kcal	Cukry proste 16,48 g, Sód 964,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,67 g, Białko ogółem 35,81 g, Tłuszcz 26,18 g, Węglowodany ogółem 84,46 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2210 kcal, Cukry proste 65,82 g, Białko ogółem 123,07 g, Tłuszcz 63,38 g, Węglowodany ogółem 303,54 g, Sód 2368,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,02 g, Błonnik pokarmowy 39,69 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 KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
780 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 34,67 g, Tłuszcz 22,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 567,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,79 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; 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)
518 kcal	Białko ogółem 31,41 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 491,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Cukry proste 15,26 g
Kolacja	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
655 kcal	Cukry proste 16,19 g, Sód 768,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,55 g, Białko ogółem 33,52 g, Tłuszcz 25,27 g, Węglowodany ogółem 74,95 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2149 kcal, Cukry proste 81,07 g, Białko ogółem 111,05 g, Tłuszcz 60,34 g, Węglowodany ogółem 299,7 g, Sód 1952,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,32 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 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/
734 kcal	Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 41,07 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 580,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 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)
507 kcal	Cukry proste 9,75 g, Białko ogółem 30,39 g, Tłuszcz 8,02 g, Węglowodany ogółem 83,79 g, Sód 506,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g
Kolacja	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
655 kcal	Cukry proste 16,19 g, Sód 768,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,55 g, Białko ogółem 33,52 g, Tłuszcz 25,27 g, Węglowodany ogółem 74,95 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2060 kcal, Cukry proste 63,36 g, Białko ogółem 112,01 g, Tłuszcz 60,03 g, Węglowodany ogółem 278,72 g, Sód 1953,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, Błonnik pokarmowy 27,6 g,	

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; MIÓD 25 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

497 kcal	Białko ogółem 16,25 g, Tłuszcz 14,64 g, Sód 420,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 20,53 g, Węglowodany ogółem 77,32 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
435 kcal	Białko ogółem 12,25 g, Tłuszcz 9,18 g, Węglowodany ogółem 80,99 g, Sód 126,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,97 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 14,04 g
Kolacja	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
798 kcal	Białko ogółem 19,72 g, Tłuszcz 20,06 g, Węglowodany ogółem 140,62 g, Sód 677,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 13,7 g, Cukry proste 17,61 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: 2227 kcal, Białko ogółem 54,96 g, Tłuszcz 45,22 g, Sód 1244,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, Cukry proste 88,1 g, Węglowodany ogółem 416,12 g, Błonnik pokarmowy 35,14 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
814 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 41,15 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 582,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
515 kcal	Cukry proste 12,09 g, Białko ogółem 29,32 g, Tłuszcz 7,67 g, Węglowodany ogółem 85,97 g, Sód 465,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,47 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Kolacja	TWAROŻEK Z OGORKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
678 kcal	Cukry proste 16,19 g, Sód 899,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, Białko ogółem 37,23 g, Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 75,14 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2209 kcal, Cukry proste 78,32 g, Białko ogółem 119,58 g, Tłuszcz 66,11 g, Węglowodany ogółem 292,81 g, Sód 2079,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,33 g, Błonnik pokarmowy 24,36 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 226,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Błonnik pokarmowy 1,24 g, Cukry proste 24,66 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

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

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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN 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: 2094 kcal, Białko ogółem 100,41 g, Tłuszcz 75,18 g, Węglowodany ogółem 232,83 g, Sód 912,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,01 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Cukry proste 149,12 g,		

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1, 7/ 701 kcal	Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 35,69 g, Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 92,67 g, Sód 583,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,83 g, Błonnik pokarmowy 7,85 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	KAPUSNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9, 1/; MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4, 6, 9, 10, 7, 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) 673 kcal	Cukry proste 16,02 g, Białko ogółem 32,61 g, Tłuszcz 18,96 g, Węglowodany ogółem 93,42 g, Sód 106,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g, Błonnik pokarmowy 11,62 g
Kolacja	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 648 kcal	Cukry proste 15,86 g, Sód 781,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,57 g, Białko ogółem 34,18 g, Tłuszcz 25,39 g, Węglowodany ogółem 72,67 g, Błonnik pokarmowy 6,17 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2218 kcal, Cukry proste 63,46 g, Białko ogółem 113,93 g, Tłuszcz 75,74 g, Węglowodany ogółem 276,95 g, Sód 1596,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,53 g, Błonnik pokarmowy 28,56 g,		

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/ 814 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 41,15 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 582,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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	RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; 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) 518 kcal	Białko ogółem 31,41 g, Tłuszcz 3,89 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 491,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 11,02 g, Cukry proste 15,26 g
Kolacja	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 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

678 kcal Cukry proste 16,19 g, Sód 899,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, Białko ogółem 37,23 g, Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 75,14 g, Błonnik pokarmowy 5,51 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: 2212 kcal, Cukry proste 81,49 g, Białko ogółem 121,67 g, Tłuszcz 62,33 g, Węglowodany ogółem 300,51 g, Sód 2105,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,18 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

573 kcal Białko ogółem 37,04 g, Tłuszcz 25,37 g, Węglowodany ogółem 52 g, Sód 579,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Cukry proste 4,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 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 KAPUSNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4,6,9,10,7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

653 kcal Cukry proste 11,03 g, Białko ogółem 32,61 g, Tłuszcz 18,96 g, Węglowodany ogółem 88,43 g, Sód 106,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g, Błonnik pokarmowy 11,62 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 TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

682 kcal Cukry proste 6,33 g, Sód 898,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,07 g, Białko ogółem 38,27 g, Tłuszcz 31,01 g, Węglowodany ogółem 66,77 g, Błonnik pokarmowy 8,49 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2276 kcal, Białko ogółem 128 g, Tłuszcz 82,92 g, Węglowodany ogółem 266,67 g, Sód 1586,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,81 g, Cukry proste 45,41 g, Błonnik pokarmowy 32,13 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