

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

716 kcal Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 574,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g

Drugie śniadanie 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

Obiad RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 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)

750 kcal Cukry proste 20,03 g, Białko ogółem 33,86 g, Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 105,84 g, Sód 697,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,37 g, Błonnik pokarmowy 13,29 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 POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

672 kcal Białko ogółem 40,4 g, Tłuszcz 22,55 g, Węglowodany ogółem 79,36 g, Sód 861,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,99 g, Cukry proste 22,86 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2450 kcal, Białko ogółem 125,74 g, Tłuszcz 77,04 g, Węglowodany ogółem 326,84 g, Sód 2305,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,94 g, Błonnik pokarmowy 26,42 g, Cukry proste 95,79 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POMIDOR 70 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

763 kcal Białko ogółem 39,46 g, Tłuszcz 23,79 g, Węglowodany ogółem 103,69 g, Sód 774,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g, Błonnik pokarmowy 12,18 g, Cukry proste 19,56 g

Drugie śniadanie 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

Obiad KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 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)

720 kcal Białko ogółem 36,32 g, Sód 733,78 mg, Cukry proste 22,29 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 104,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,5 g, Błonnik pokarmowy 15,85 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

714 kcal Białko ogółem 42,64 g, Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 88,68 g, Sód 1056,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, Cukry proste 23,01 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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: 2419 kcal, Białko ogółem 126,48 g, Tłuszcz 72,47 g, Węglowodany ogółem 336,28 g, Sód 2642,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,51 g, Błonnik pokarmowy 41,3 g, Cukry proste 92,59 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 MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; DZEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOZOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
754 kcal	Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 22,87 g, Węglowodany ogółem 102,84 g, Sód 574,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Cukry proste 27,46 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 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)
720 kcal	Białko ogółem 36,32 g, Sód 733,78 mg, Cukry proste 22,29 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 104,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,5 g, Błonnik pokarmowy 15,85 g
Kolacja	POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
671 kcal	Białko ogółem 40,35 g, Tłuszcz 22,54 g, Węglowodany ogółem 79,17 g, Sód 860,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g, Cukry proste 22,72 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2367 kcal, Białko ogółem 121,75 g, Tłuszcz 70,64 g, Węglowodany ogółem 325,92 g, Sód 2246,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,26 g, Błonnik pokarmowy 29,06 g, Cukry proste 100,2 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOZOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 574,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
665 kcal	Cukry proste 13,26 g, Białko ogółem 31,87 g, Tłuszcz 22,22 g, Węglowodany ogółem 90,48 g, Sód 671,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g, Błonnik pokarmowy 11,71 g
Kolacja	POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
519 kcal	Białko ogółem 30,6 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 65,71 g, Sód 801,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 9,81 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2122 kcal, Białko ogółem 107,5 g, Tłuszcz 65,7 g, Węglowodany ogółem 288,53 g, Sód 2124,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,07 g, Błonnik pokarmowy 24,84 g, Cukry proste 69,67 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
479 kcal	Białko ogółem 18,3 g, Tłuszcz 15,6 g, Sód 424,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 12,24 g, Węglowodany ogółem 69,06 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
505 kcal	Cukry proste 15,48 g, Białko ogółem 12,41 g, Tłuszcz 8,98 g, Węglowodany ogółem 99,95 g, Sód 516,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, Błonnik pokarmowy 12,59 g
Kolacja	SALATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
650 kcal	Białko ogółem 17,65 g, Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 104,45 g, Sód 760,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Błonnik pokarmowy 13,13 g, Cukry proste 11,72 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: 2028 kcal, Białko ogółem 55,4 g, Tłuszcz 49,91 g, Sód 1705,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, Cukry proste 76,01 g, Węglowodany ogółem 357,95 g, Błonnik pokarmowy 35,9 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
791 kcal	Białko ogółem 43,05 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 103,63 g, Sód 584,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
655 kcal	Białko ogółem 34,52 g, Sód 707,56 mg, Cukry proste 20,51 g, Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 94,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,38 g, Błonnik pokarmowy 14,31 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
678 kcal	Białko ogółem 42,79 g, Tłuszcz 23,29 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1001,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,19 g, Cukry proste 20,84 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2346 kcal, Białko ogółem 128,42 g, Tłuszcz 70,26 g, Węglowodany ogółem 313,4 g, Sód 2371,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,74 g, Błonnik pokarmowy 26,17 g, Cukry proste 95,43 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML

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

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: 2014 kcal, Białko ogółem 99,21 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 825,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Cukry proste 142,7 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
739 kcal	Białko ogółem 37,33 g, Tłuszcz 22,9 g, Węglowodany ogółem 98,84 g, Sód 586,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g, Cukry proste 25,79 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
720 kcal	Białko ogółem 36,32 g, Sód 733,78 mg, Cukry proste 22,29 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 104,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,5 g, Błonnik pokarmowy 15,85 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
680 kcal	Białko ogółem 40,77 g, Tłuszcz 22,65 g, Węglowodany ogółem 80,85 g, Sód 1335,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,98 g, Cukry proste 25,79 g, Błonnik pokarmowy 5,1 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2293 kcal, Białko ogółem 123,62 g, Tłuszcz 71 g, Węglowodany ogółem 305,39 g, Sód 3310,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,26 g, Błonnik pokarmowy 30,34 g, Cukry proste 89,87 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
776 kcal	Białko ogółem 42,9 g, Tłuszcz 23,74 g, Węglowodany ogółem 100,08 g, Sód 584,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
720 kcal	Białko ogółem 36,32 g, Sód 733,78 mg, Cukry proste 22,29 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 104,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,5 g, Błonnik pokarmowy 15,85 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

Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
678 kcal	Białko ogółem 42,79 g, Tłuszcz 23,29 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1001,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,19 g, Cukry proste 20,84 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2396 kcal, Białko ogółem 130,07 g, Tłuszcz 72,26 g, Węglowodany ogółem 320,42 g, Sód 2397,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,85 g, Błonnik pokarmowy 27,44 g, Cukry proste 96,44 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
569 kcal	Białko ogółem 34,76 g, Tłuszcz 21,8 g, Sód 537,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Cukry proste 13,53 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/
59 kcal	Białko ogółem 1,6 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Cukry proste 0,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, Tłuszcz 0,22 g, Węglowodany ogółem 11,76 g
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
670 kcal	Białko ogółem 37,92 g, Sód 620,5 mg, Cukry proste 10,9 g, Tłuszcz 18,8 g, Węglowodany ogółem 93,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,2 g, Błonnik pokarmowy 14,02 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	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
600 kcal	Białko ogółem 21,44 g, Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 1391,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g
Suma posiłków: 2036 kcal, Białko ogółem 113,52 g, Tłuszcz 59,64 g, Sód 3128,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,57 g, Cukry proste 44,8 g, Węglowodany ogółem 275,82 g, Błonnik pokarmowy 35,28 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