

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 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/
556 kcal	Cukry proste 7,18 g, Białko ogółem 18,56 g, Tłuszcz 25,4 g, Węglowodany ogółem 65,79 g, Sód 1223,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,81 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
720 kcal	Białko ogółem 43,35 g, Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 109,09 g, Sód 451,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,11 g, Błonnik pokarmowy 12,35 g, Cukry proste 26,15 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
523 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 883,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2142 kcal, Cukry proste 61,24 g, Białko ogółem 124,27 g, Tłuszcz 68,18 g, Węglowodany ogółem 267,03 g, Sód 2703,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,39 g, Błonnik pokarmowy 24,6 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
602 kcal	Cukry proste 7,4 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 25,29 g, Węglowodany ogółem 81,03 g, Sód 1554,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, Błonnik pokarmowy 13,63 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
720 kcal	Białko ogółem 43,35 g, Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 109,09 g, Sód 451,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,11 g, Błonnik pokarmowy 12,35 g, Cukry proste 26,15 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
564 kcal	Białko ogółem 21,19 g, Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 85,54 g, Sód 1446,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,58 g, Cukry proste 13,56 g, Błonnik pokarmowy 14,18 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2145 kcal, Cukry proste 57,33 g, Białko ogółem 109,39 g, Tłuszcz 68,39 g, Węglowodany ogółem 289,38 g, Sód 3598,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,72 g, Błonnik pokarmowy 40,16 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	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 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/
519 kcal	Cukry proste 6,99 g, Białko ogółem 15,95 g, Tłuszcz 22,58 g, Węglowodany ogółem 65,52 g, Sód 1008,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
720 kcal	Białko ogółem 43,35 g, Tłuszcz 13,95 g, Węglowodany ogółem 109,09 g, Sód 451,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,11 g, Błonnik pokarmowy 12,35 g, Cukry proste 26,15 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 17,6 g, Tłuszcz 16,74 g, Węglowodany ogółem 71,94 g, Sód 752,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 1998 kcal, Cukry proste 54,75 g, Białko ogółem 102,55 g, Tłuszcz 64,57 g, Węglowodany ogółem 260,27 g, Sód 2358,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,07 g, Błonnik pokarmowy 24,6 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
557 kcal	Cukry proste 7,32 g, Białko ogółem 18,61 g, Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 65,98 g, Sód 1223,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
681 kcal	Cukry proste 19,9 g, Białko ogółem 41,18 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 98,25 g, Sód 187,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 68,13 g, Sód 883,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g
Suma posiłków: 1960 kcal, Cukry proste 47,71 g, Białko ogółem 105,35 g, Tłuszcz 65,23 g, Węglowodany ogółem 245,36 g, Sód 2432,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,07 g, Błonnik pokarmowy 21,31 g,	

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
443 kcal	Cukry proste 3,85 g, Białko ogółem 11,43 g, Tłuszcz 18,76 g, Węglowodany ogółem 59,83 g, Sód 772,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYZ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (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

365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
574 kcal	Białko ogółem 16,34 g, Tłuszcz 8,33 g, Węglowodany ogółem 118,73 g, Sód 557,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 21,8 g, Cukry proste 37,21 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
793 kcal	Białko ogółem 20,44 g, Tłuszcz 21,63 g, Węglowodany ogółem 137,8 g, Sód 819,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g, Cukry proste 23,17 g
Posiłek dodatkowy	KISIEL 200 G (G)
99 kcal	Cukry proste 23,15 g, Białko ogółem 0,01 g, Węglowodany ogółem 24,6 g, Sód 4,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g

Suma posiłków: 2274 kcal, Cukry proste 113,32 g, Białko ogółem 55,11 g, Tłuszcz 49,41 g, Węglowodany ogółem 424,89 g, Sód 2196,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,28 g, Błonnik pokarmowy 47,89 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
543 kcal	Cukry proste 5,3 g, Białko ogółem 17,96 g, Tłuszcz 25,27 g, Węglowodany ogółem 63,03 g, Sód 1217,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Błonnik pokarmowy 4,54 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
701 kcal	Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 41,18 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 103,24 g, Sód 187,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
523 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 883,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2026 kcal, Cukry proste 51,8 g, Białko ogółem 106,1 g, Tłuszcz 69,49 g, Węglowodany ogółem 252,12 g, Sód 2434,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,18 g, Błonnik pokarmowy 22,65 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
590 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 75,04 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

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

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: 2041 kcal, Białko ogółem 99,87 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 232,29 g, Sód 832,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 143,09 g,

DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; 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/

512 kcal

Cukry proste 6,66 g, Białko ogółem 16,61 g, Tłuszcz 22,7 g, Węglowodany ogółem 63,24 g, Sód 1021,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,84 g, Błonnik pokarmowy 6,01 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

KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

736 kcal

Białko ogółem 49,65 g, Tłuszcz 14,8 g, Węglowodany ogółem 108,65 g, Sód 391,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,22 g, Błonnik pokarmowy 19,45 g, Cukry proste 16,51 g

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

493 kcal

Białko ogółem 18,26 g, Tłuszcz 16,86 g, Węglowodany ogółem 69,66 g, Sód 765,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 11,06 g

Posiłek dodatkowy

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

Suma posiłków: 2000 kcal, Cukry proste 44,45 g, Białko ogółem 110,17 g, Tłuszcz 65,66 g, Węglowodany ogółem 255,27 g, Sód 2324,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,22 g, Błonnik pokarmowy 33,02 g,

DIETA PRZETARTA**Śniadanie**

SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

543 kcal

Cukry proste 5,3 g, Białko ogółem 17,96 g, Tłuszcz 25,27 g, Węglowodany ogółem 63,03 g, Sód 1217,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Błonnik pokarmowy 4,54 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

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

759 kcal

Cukry proste 25,75 g, Białko ogółem 42,67 g, Tłuszcz 17,36 g, Węglowodany ogółem 112,04 g, Sód 198,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,04 g, Błonnik pokarmowy 11,93 g

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

523 kcal

Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 883,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g

Posiłek dodatkowy

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

Suma posiłków: 2084 kcal, Cukry proste 52,66 g, Białko ogółem 107,59 g, Tłuszcz 71,46 g, Węglowodany ogółem 260,92 g, Sód 2445,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,29 g, Błonnik pokarmowy 23,37 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
564 kcal	Cukry proste 12,16 g, Białko ogółem 23,77 g, Tłuszcz 25,81 g, Węglowodany ogółem 62,35 g, Sód 1103,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; RYŻ BRAŻOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
719 kcal	Białko ogółem 48,92 g, Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 110,62 g, Sód 398,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,78 g, Błonnik pokarmowy 21,64 g, Cukry proste 8,78 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
558 kcal	Białko ogółem 23,85 g, Tłuszcz 22,28 g, Węglowodany ogółem 71,16 g, Sód 1461,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, Cukry proste 8,93 g, Błonnik pokarmowy 10,98 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2279 kcal, Cukry proste 37,28 g, Białko ogółem 121,44 g, Tłuszcz 77,24 g, Węglowodany ogółem 295,81 g, Sód 3014,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,33 g, Błonnik pokarmowy 43,4 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