

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 ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
712 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
661 kcal	Cukry proste 17,98 g, Białko ogółem 49,02 g, Tłuszcz 8,91 g, Węglowodany ogółem 103,65 g, Sód 457,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, Błonnik pokarmowy 15,35 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 SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
566 kcal	Białko ogółem 23,7 g, Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 81,78 g, Sód 850,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Cukry proste 20,12 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: 2284 kcal, Cukry proste 75,65 g, Białko ogółem 144,54 g, Tłuszcz 60,78 g, Węglowodany ogółem 303,06 g, Sód 2513,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,12 g, Błonnik pokarmowy 30,01 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/
763 kcal	Cukry proste 24,51 g, Białko ogółem 31,23 g, Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 110,63 g, Sód 1599,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Błonnik pokarmowy 13,44 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
698 kcal	Cukry proste 27,48 g, Białko ogółem 46,48 g, Tłuszcz 10,48 g, Węglowodany ogółem 113,04 g, Sód 544,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,71 g, Błonnik pokarmowy 16,63 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
585 kcal	Białko ogółem 22,53 g, Tłuszcz 18,86 g, Węglowodany ogółem 87,41 g, Sód 1273,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Cukry proste 11,8 g, Błonnik pokarmowy 15,18 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

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: 2299 kcal, Cukry proste 74,01 g, Białko ogółem 134,84 g, Tłuszcz 62,14 g, Węglowodany ogółem 321,8 g, Sód 3468,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, Błonnik pokarmowy 45,25 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 ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
691 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 28,58 g, Tłuszcz 23,47 g, Węglowodany ogółem 94,4 g, Sód 936,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
653 kcal	Cukry proste 19,18 g, Białko ogółem 48,27 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 103,35 g, Sód 480,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
541 kcal	Białko ogółem 19,38 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 81,6 g, Sód 728,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 20,12 g, Błonnik pokarmowy 7,08 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: 2146 kcal, Cukry proste 70,41 g, Białko ogółem 120,98 g, Tłuszcz 58,81 g, Węglowodany ogółem 296,07 g, Sód 2267,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,53 g, Błonnik pokarmowy 29,81 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 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/
712 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
610 kcal	Cukry proste 9,32 g, Białko ogółem 46,11 g, Tłuszcz 10,77 g, Węglowodany ogółem 89,13 g, Sód 185,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, Błonnik pokarmowy 13,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
504 kcal	Białko ogółem 22,7 g, Tłuszcz 16,13 g, Węglowodany ogółem 68,08 g, Sód 849,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 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: 2042 kcal, Cukry proste 48,89 g, Białko ogółem 134,58 g, Tłuszcz 55,96 g, Węglowodany ogółem 261,82 g, Sód 2163,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,67 g, Błonnik pokarmowy 25,37 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 NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 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/; HERBATA 200 G
409 kcal	Białko ogółem 12,16 g, Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 654,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
435 kcal	Cukry proste 19 g, Białko ogółem 11,04 g, Tłuszcz 11,24 g, Węglowodany ogółem 80,36 g, Sód 179,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,26 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Kolacja	KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
807 kcal	Białko ogółem 24,57 g, Tłuszcz 21,85 g, Węglowodany ogółem 136,49 g, Sód 706,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Błonnik pokarmowy 16,69 g, Cukry proste 19,02 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2052 kcal, Białko ogółem 54,53 g, Tłuszcz 52,42 g, Węglowodany ogółem 360,35 g, Sód 1549,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,65 g, Cukry proste 75,63 g, Błonnik pokarmowy 41,45 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
573 kcal	Cukry proste 15,96 g, Białko ogółem 45,09 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 89,12 g, Sód 613,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g, Błonnik pokarmowy 13,3 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
566 kcal	Białko ogółem 23,7 g, Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 81,78 g, Sód 850,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Cukry proste 20,12 g
Posiłek dodatkowy	TWAROG 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: 2098 kcal, Cukry proste 65,31 g, Białko ogółem 124,56 g, Tłuszcz 58,98 g, Węglowodany ogółem 279,28 g, Sód 2663,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,72 g, Błonnik pokarmowy 27,1 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	GALARETKA 500 ML ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
290 kcal	Białko ogółem 12,45 g, Cukry proste 50,3 g, Węglowodany ogółem 53,3 g, Tłuszcz 3 g, Sód 94,5 mg, 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/
464 kcal	Cukry proste 22,05 g, Białko ogółem 26,39 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 50,35 g, Sód 217,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 5,22 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: 2048 kcal, Cukry proste 149,16 g, Białko ogółem 101,87 g, Tłuszcz 71,34 g, Węglowodany ogółem 228,63 g, Sód 912,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/
700 kcal	Cukry proste 22,01 g, Białko ogółem 29 g, Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 96,08 g, Sód 1411,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 150 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
801 kcal	Cukry proste 23,77 g, Białko ogółem 48,24 g, Tłuszcz 21,88 g, Węglowodany ogółem 111,02 g, Sód 462,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,5 g, Błonnik pokarmowy 16,1 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
535 kcal	Białko ogółem 20,9 g, Tłuszcz 18,07 g, Węglowodany ogółem 75,62 g, Sód 1090,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 11,18 g, Błonnik pokarmowy 9,72 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: 2297 kcal, Cukry proste 69,13 g, Białko ogółem 122,89 g, Tłuszcz 74,08 g, Węglowodany ogółem 299,44 g, Sód 3085,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,78 g, Błonnik pokarmowy 33,44 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
624 kcal	Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 46,67 g, Tłuszcz 8,42 g, Węglowodany ogółem 98,08 g, Sód 625,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,89 g, Błonnik pokarmowy 14,17 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 SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
566 kcal	Białko ogółem 23,7 g, Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 81,78 g, Sód 850,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Cukry proste 20,12 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: 2149 kcal, Cukry proste 68,33 g, Białko ogółem 126,14 g, Tłuszcz 60,15 g, Węglowodany ogółem 288,24 g, Sód 2675,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, Błonnik pokarmowy 27,97 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
534 kcal	Białko ogółem 26,06 g, Tłuszcz 23,91 g, Węglowodany ogółem 56,34 g, Sód 1469,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, Cukry proste 8,76 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
726 kcal	Cukry proste 20,13 g, Białko ogółem 49,6 g, Tłuszcz 13,05 g, Węglowodany ogółem 111,41 g, Sód 485,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, Błonnik pokarmowy 17,44 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
552 kcal	Białko ogółem 24,5 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 76,8 g, Sód 1206,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Cukry proste 0,71 g, Błonnik pokarmowy 11,81 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: 2191 kcal, Białko ogółem 137,43 g, Tłuszcz 64,52 g, Węglowodany ogółem 280,68 g, Sód 3212,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,68 g, Cukry proste 40,22 g, Błonnik pokarmowy 36,75 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