

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Potas 955,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
758 kcal	Cukry proste 22,63 g, Białko ogółem 42,29 g, Tłuszcz 22,48 g, Węglowodany ogółem 103,81 g, Sód 953,75 mg, Potas 2856,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g, Błonnik pokarmowy 15,3 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
512 kcal	Białko ogółem 21,8 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 76,81 g, Sód 1065,98 mg, Potas 436,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 20,52 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2363 kcal, Cukry proste 87,74 g, Białko ogółem 136,11 g, Tłuszcz 69,47 g, Węglowodany ogółem 309,6 g, Sód 3339,44 mg, Potas 4937,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,01 g, Błonnik pokarmowy 25,53 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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/
813 kcal	Cukry proste 26,72 g, Białko ogółem 42,54 g, Tłuszcz 23,85 g, Węglowodany ogółem 114,58 g, Sód 1348,02 mg, Potas 1921,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Błonnik pokarmowy 15,52 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
618 kcal	Cukry proste 22,06 g, Białko ogółem 22,77 g, Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 103,32 g, Sód 969,48 mg, Potas 2441,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, Błonnik pokarmowy 14,88 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
460 kcal	Białko ogółem 20,2 g, Tłuszcz 14,7 g, Węglowodany ogółem 66,8 g, Sód 1081,29 mg, Potas 547,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,37 g, Cukry proste 2,67 g, Błonnik pokarmowy 10,5 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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: 2103 kcal, Cukry proste 61,35 g, Białko ogółem 108,46 g, Tłuszcz 61,83 g, Węglowodany ogółem 297,6 g, Sód 4063,29 mg, Potas 5331,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,96 g, Błonnik pokarmowy 10,0 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 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/

754 kcal Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 37,04 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 569,71 mg, Potas 885,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Obiad BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

618 kcal Cukry proste 22,06 g, Białko ogółem 22,77 g, Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 103,32 g, Sód 969,48 mg, Potas 2441,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, Błonnik pokarmowy 14,88 g

Kolacja WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

494 kcal Białko ogółem 17,73 g, Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 76,78 g, Sód 886,84 mg, Potas 363,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, Cukry proste 20,49 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/

122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2078 kcal, Cukry proste 78,89 g, Białko ogółem 100,49 g, Tłuszcz 59,29 g, Węglowodany ogółem 296,78 g, Sód 3090,53 mg, Potas 4111,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,57 g, Błonnik pokarmowy 24,66 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

700 kcal Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 36,79 g, Tłuszcz 22,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 568,96 mg, Potas 798,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Obiad RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G) ; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

688 kcal Cukry proste 9,12 g, Białko ogółem 38,73 g, Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 85,2 g, Sód 643,98 mg, Potas 2217 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,08 g, Błonnik pokarmowy 12,09 g

Kolacja WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

432 kcal Białko ogółem 21,72 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 56,93 g, Sód 1064,23 mg, Potas 425,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 2,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/

122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2032 kcal, Cukry proste 37,98 g, Białko ogółem 120,19 g, Tłuszcz 67,69 g, Węglowodany ogółem 245,56 g, Sód 2941,67 mg, Potas 3861,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,03 g, Błonnik pokarmowy 24,42 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

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/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
475 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Tłuszcz 14,9 g, Sód 419,45 mg, Potas 361,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	RYZ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G)
253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Potas 55,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
475 kcal	Cukry proste 21,55 g, Białko ogółem 13,81 g, Tłuszcz 10,64 g, Węglowodany ogółem 87,07 g, Sód 411,31 mg, Potas 2035,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, Błonnik pokarmowy 12,6 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
475 kcal	Białko ogółem 13,66 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 76,74 g, Sód 707,71 mg, Potas 291,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Cukry proste 20,45 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
315 kcal	Białko ogółem 6,55 g, Tłuszcz 5,67 g, Węglowodany ogółem 66,05 g, Sód 198 mg, Potas 1745,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Cukry proste 11,78 g

Suma posiłków: 1993 kcal, Białko ogółem 56,06 g, Tłuszcz 45,09 g, Sód 1739,51 mg, Potas 4488,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,37 g, Cukry proste 81,86 g, Węglowodany ogółem 356,95 g, Błonnik pokarmowy 35,28 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Potas 955,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
568 kcal	Cukry proste 13,54 g, Białko ogółem 19,21 g, Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 89,7 g, Sód 659,76 mg, Potas 1802,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,42 g, Błonnik pokarmowy 11,67 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
509 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 1065,98 mg, Potas 436,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2046 kcal, Cukry proste 72,71 g, Białko ogółem 97,17 g, Tłuszcz 60,51 g, Węglowodany ogółem 288,5 g, Sód 2499,45 mg, Potas 3794,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,58 g, Błonnik pokarmowy 21,36 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/
647 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 55,64 g, Sód 227,6 mg, Potas 769,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, Cukry proste 24,82 g, Błonnik pokarmowy 0,96 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/
187 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 6,94 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 33,24 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g, Błonnik pokarmowy 0,65 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, Potas 458,11 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, Potas 268,5 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, Potas 1110,34 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, Potas 200 mg

Suma posiłków: 2190 kcal, Białko ogółem 103,64 g, Tłuszcz 78,74 g, Węglowodany ogółem 243,33 g, Sód 849,26 mg, Potas 3107,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,78 g, Cukry proste 145,39 g, Błonnik pokarmowy 5,57 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; POWIDŁA 25 G ; 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/
763 kcal	Cukry proste 27,8 g, Białko ogółem 38,76 g, Tłuszcz 22,51 g, Węglowodany ogółem 104,64 g, Sód 586,47 mg, Potas 1052,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 7,21 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; KLUSKI MAZURSKIE 300 G (G) /Alergeny: 1,3/; KAPUSTA KISZONA GOTOWANA 150 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; SOK POMIDOROWY 300 ML
828 kcal	Cukry proste 25,18 g, Białko ogółem 21,14 g, Tłuszcz 14,62 g, Węglowodany ogółem 161,46 g, Sód 1321,59 mg, Potas 3415,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,3 g, Błonnik pokarmowy 17,77 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
487 kcal	Białko ogółem 18,39 g, Tłuszcz 13,88 g, Węglowodany ogółem 74,5 g, Sód 899,74 mg, Potas 384,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Cukry proste 20,16 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2290 kcal, Cukry proste 83,04 g, Białko ogółem 101,24 g, Tłuszcz 58,51 g, Węglowodany ogółem 353,5 g, Sód 3472,3 mg, Potas 5271,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,26 g, Błonnik pokarmowy 20,02 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Potas 955,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
626 kcal	Cukry proste 14,4 g, Białko ogółem 20,7 g, Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 98,5 g, Sód 671,23 mg, Potas 1866,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, Błonnik pokarmowy 12,39 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
509 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 1065,98 mg, Potas 436,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Suma posiłków: 2136 kcal, Cukry proste 70,87 g, Białko ogółem 108,71 g, Tłuszcz 63,98 g, Węglowodany ogółem 291,6 g, Sód 2986,42 mg, Potas 3679,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,9 g, Błonnik pokarmowy 22,08 g	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
557 kcal	Białko ogółem 34,86 g, Tłuszcz 20,23 g, Sód 554 mg, Potas 907,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, Cukry proste 11,44 g, Węglowodany ogółem 61,98 g, Błonnik pokarmowy 7,16 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
576 kcal	Białko ogółem 23,16 g, Sód 707,39 mg, Potas 2315,51 mg, Cukry proste 11,67 g, Tłuszcz 15,86 g, Węglowodany ogółem 92,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,66 g, Błonnik pokarmowy 14,95 g
Podwieczorek	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Potas 780 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 22,7 g, Tłuszcz 19,6 g, Węglowodany ogółem 59,72 g, Sód 1014,89 mg, Potas 462,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, Cukry proste 1,63 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Suma posiłków: 2034 kcal, Białko ogółem 108,47 g, Tłuszcz 77,35 g, Sód 3425,28 mg, Potas 4585,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,52 g, Cukry proste 41,04 g, Węglowodany ogółem 234,92 g, Błonnik pokarmowy 46,53 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