

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
783 kcal	Cukry proste 20,99 g, Białko ogółem 37,75 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 97,76 g, Sód 580,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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)
543 kcal	Cukry proste 15,93 g, Białko ogółem 33,26 g, Tłuszcz 5,74 g, Węglowodany ogółem 95,21 g, Sód 762,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,22 g, Błonnik pokarmowy 14,44 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	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
723 kcal	Cukry proste 26,39 g, Białko ogółem 29,26 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 116,13 g, Sód 525,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, Błonnik pokarmowy 14,22 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: 2351 kcal, Cukry proste 95,44 g, Białko ogółem 114,43 g, Tłuszcz 58,58 g, Węglowodany ogółem 357,31 g, Sód 2058,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,53 g, Błonnik pokarmowy 37,05 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
826 kcal	Cukry proste 21,28 g, Białko ogółem 40,04 g, Tłuszcz 28,89 g, Węglowodany ogółem 107,27 g, Sód 776,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,83 g, Błonnik pokarmowy 12,37 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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)
535 kcal	Cukry proste 17,13 g, Białko ogółem 32,51 g, Tłuszcz 5,44 g, Węglowodany ogółem 94,91 g, Sód 784,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,19 g, Błonnik pokarmowy 14,29 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
766 kcal	Cukry proste 26,68 g, Białko ogółem 31,55 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 125,64 g, Sód 721,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Błonnik pokarmowy 20,34 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: 2371 kcal, Cukry proste 84,62 g, Białko ogółem 116,23 g, Tłuszcz 62,54 g, Węglowodany ogółem 357,95 g, Sód 2406,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,76 g, Błonnik pokarmowy 49,14 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/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
783 kcal	Cukry proste 20,99 g, Białko ogółem 37,75 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 97,76 g, Sód 580,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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)
535 kcal	Cukry proste 17,13 g, Białko ogółem 32,51 g, Tłuszcz 5,44 g, Węglowodany ogółem 94,91 g, Sód 784,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,19 g, Błonnik pokarmowy 14,29 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
723 kcal	Cukry proste 26,39 g, Białko ogółem 29,26 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 116,13 g, Sód 525,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, Błonnik pokarmowy 14,22 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: 2285 kcal, Cukry proste 84,04 g, Białko ogółem 111,65 g, Tłuszcz 60,72 g, Węglowodany ogółem 338,93 g, Sód 2014,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,52 g, Błonnik pokarmowy 36,9 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
746 kcal	Cukry proste 20,27 g, Białko ogółem 37,25 g, Tłuszcz 24,38 g, Węglowodany ogółem 97,04 g, Sód 572,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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
700 kcal	Cukry proste 25,99 g, Białko ogółem 28,36 g, Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 112,13 g, Sód 525,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, Błonnik pokarmowy 12,02 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: 2165 kcal, Cukry proste 81,84 g, Białko ogółem 103,71 g, Tłuszcz 53,46 g, Węglowodany ogółem 331,87 g, Sód 1700,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,87 g, Błonnik pokarmowy 33,49 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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

764 kcal	Białko ogółem 13,19 g, Tłuszcz 13,82 g, Węglowodany ogółem 150,03 g, Sód 434,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Cukry proste 36,16 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) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
487 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 12,06 g, Tłuszcz 14,18 g, Węglowodany ogółem 84,76 g, Sód 176,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g
Kolacja	SALATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; MUS OWOCOWO-ZBOZOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
639 kcal	Cukry proste 20,09 g, Białko ogółem 13,86 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 109,83 g, Sód 525,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, Błonnik pokarmowy 14,22 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: 2102 kcal, Białko ogółem 46,82 g, Tłuszcz 49,86 g, Węglowodany ogółem 383,53 g, Sód 1233,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,75 g, Błonnik pokarmowy 36,42 g, Cukry proste 99,82 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOZOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
781 kcal	Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 579,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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)
484 kcal	Cukry proste 14,11 g, Białko ogółem 30,93 g, Tłuszcz 4,27 g, Węglowodany ogółem 85,95 g, Sód 772,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g, Błonnik pokarmowy 13,42 g
Kolacja	SALATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; MUS OWOCOWO-ZBOZOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
723 kcal	Cukry proste 26,39 g, Białko ogółem 29,26 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 116,13 g, Sód 525,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, Błonnik pokarmowy 14,22 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: 2238 kcal, Cukry proste 81,33 g, Białko ogółem 110,34 g, Tłuszcz 59,73 g, Węglowodany ogółem 330,26 g, Sód 2007,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,05 g, Błonnik pokarmowy 35,87 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
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

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

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: 2040 kcal, Białko ogółem 100,87 g, Tłuszcz 70,34 g, Węglowodany ogółem 229,77 g, Sód 912,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 8,94 g, Cukry proste 149,08 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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 16,77 g, Białko ogółem 27,04 g, Tłuszcz 26,82 g, Węglowodany ogółem 91,09 g, Sód 727,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,99 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA SMAŻONA (miruna) 120 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
771 kcal	Cukry proste 15,37 g, Białko ogółem 32,67 g, Tłuszcz 28,73 g, Węglowodany ogółem 101,25 g, Sód 788,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, Błonnik pokarmowy 13,23 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
716 kcal	Cukry proste 26,06 g, Białko ogółem 29,92 g, Tłuszcz 18,6 g, Węglowodany ogółem 113,85 g, Sód 538,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 14,88 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: 2432 kcal, Cukry proste 77,73 g, Białko ogółem 101,76 g, Tłuszcz 82,97 g, Węglowodany ogółem 336,32 g, Sód 2177,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,25 g, Błonnik pokarmowy 37,16 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 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/
781 kcal	Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 579,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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)
535 kcal	Cukry proste 17,13 g, Białko ogółem 32,51 g, Tłuszcz 5,44 g, Węglowodany ogółem 94,91 g, Sód 784,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,19 g, Błonnik pokarmowy 14,29 g
Kolacja	SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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
719 kcal	Cukry proste 26,1 g, Białko ogółem 29,19 g, Tłuszcz 18,45 g, Węglowodany ogółem 115,25 g, Sód 525,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, Błonnik pokarmowy 14,03 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 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: 2285 kcal, Cukry proste 84,06 g, Białko ogółem 111,85 g, Tłuszcz 60,87 g, Węglowodany ogółem 338,34 g, Sód 2019,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,64 g, Błonnik pokarmowy 36,55 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
699 kcal Białko ogółem 31,06 g, Tłuszcz 31,07 g, Węglowodany ogółem 75,83 g, Sód 722,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,75 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 7,42 g

Drugie śniadanie CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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 SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
569 kcal Cukry proste 13,51 g, Białko ogółem 30,87 g, Tłuszcz 11,49 g, Węglowodany ogółem 90,91 g, Sód 776,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,87 g, Błonnik pokarmowy 14,21 g

Podwieczorek KIWY 100 G
51 kcal Cukry proste 7,74 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 0,77 g, Tłuszcz 0,43 g, Węglowodany ogółem 11,82 g, Sód 3,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g

Kolacja SAŁATKA JARZYNOWA DIET. 200 G /Alergeny: 3,10,9,7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; 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 ; CYTRYNA 15 G
733 kcal Cukry proste 15,59 g, Białko ogółem 33,52 g, Tłuszcz 18,54 g, Węglowodany ogółem 115,03 g, Sód 655,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 16,97 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: 2340 kcal, Białko ogółem 107,47 g, Tłuszcz 78,69 g, Węglowodany ogółem 310,64 g, Sód 2737,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,21 g, Cukry proste 53,53 g, Błonnik pokarmowy 57,04 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