

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 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 JARZYNOWA 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)

623 kcal Białko ogółem 49,66 g, Sód 458,53 mg, Potas 2177,86 mg, Cukry proste 19,03 g, Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 94,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 16,16 g

Podwieczorek 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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Kolacja SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

552 kcal Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Potas 575,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

178 kcal Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2332 kcal, Cukry proste 89,37 g, Białko ogółem 136,14 g, Tłuszcz 68,91 g, Węglowodany ogółem 303,61 g, Sód 2409,46 mg, Potas 4252,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,75 g, Błonnik pokarmowy 26,51 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 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/

783 kcal Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 40,04 g, Tłuszcz 24,91 g, Węglowodany ogółem 106,04 g, Sód 1114,36 mg, Potas 1088,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,34 g, Błonnik pokarmowy 13,32 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 JARZYNOWA 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)

615 kcal Białko ogółem 48,91 g, Sód 481,03 mg, Potas 1969,36 mg, Cukry proste 20,23 g, Tłuszcz 8,4 g, Węglowodany ogółem 94,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, Błonnik pokarmowy 16,01 g

Kolacja SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; 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

583 kcal Cukry proste 17,09 g, Białko ogółem 16,33 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 84,37 g, Sód 1644,17 mg, Potas 767,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Błonnik pokarmowy 11,06 g

Posiłek dodatkowy 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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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: 2171 kcal, Cukry proste 69,17 g, Białko ogółem 118,53 g, Tłuszcz 62,3 g, Węglowodany ogółem 303,25 g, Sód 3410,06 mg, Potas 4368,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,87 g, Błonnik pokarmowy 40,39 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 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/

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 JARZYNOWA 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)

615 kcal Białko ogółem 48,91 g, Sód 481,03 mg, Potas 1969,36 mg, Cukry proste 20,23 g, Tłuszcz 8,4 g, Węglowodany ogółem 94,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, Błonnik pokarmowy 16,01 g

Kolacja SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

511 kcal Cukry proste 11,52 g, Białko ogółem 13,68 g, Tłuszcz 20,96 g, Węglowodany ogółem 68,14 g, Sód 981,17 mg, Potas 507,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

178 kcal Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2148 kcal, Cukry proste 81,89 g, Białko ogółem 119,43 g, Tłuszcz 60,76 g, Węglowodany ogółem 292,76 g, Sód 2126,41 mg, Potas 3661,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,94 g, Błonnik pokarmowy 26,2 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 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/

735 kcal Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 583,96 mg, Potas 869,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 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) ; 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)

606 kcal Cukry proste 5,47 g, Białko ogółem 45,79 g, Tłuszcz 10,72 g, Węglowodany ogółem 86,62 g, Sód 122,01 mg, Potas 1661,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, Błonnik pokarmowy 10,45 g

Kolacja SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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

552 kcal Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Potas 575,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g

Posiłek dodatkowy 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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2083 kcal, Cukry proste 48,91 g, Białko ogółem 118,67 g, Tłuszcz 64,73 g, Węglowodany ogółem 265,14 g, Sód 2072,19 mg, Potas 3649,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,91 g, Błonnik pokarmowy 20,38 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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	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, Potas 156,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
518 kcal	Białko ogółem 16,1 g, Sód 436,75 mg, Potas 1745,22 mg, Cukry proste 24,66 g, Tłuszcz 11,53 g, Węglowodany ogółem 97,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, Błonnik pokarmowy 19,3 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
743 kcal	Białko ogółem 17,39 g, Tłuszcz 23,74 g, Węglowodany ogółem 123,8 g, Sód 965,56 mg, Potas 2007,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Błonnik pokarmowy 16,03 g, Cukry proste 13,9 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: 2114 kcal, Białko ogółem 57,14 g, Tłuszcz 53,91 g, Sód 1830,16 mg, Potas 4470,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,37 g, Cukry proste 83,25 g, Węglowodany ogółem 370,58 g, Błonnik pokarmowy 42,56 g	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIANKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
561 kcal	Białko ogółem 48,2 g, Sód 465,79 mg, Potas 1629,33 mg, Cukry proste 20,16 g, Tłuszcz 8,19 g, Węglowodany ogółem 79,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,35 g, Błonnik pokarmowy 14,7 g
Kolacja	SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
552 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Potas 575,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Suma posiłków: 2092 kcal, Cukry proste 73,1 g, Białko ogółem 121,33 g, Tłuszcz 62,25 g, Węglowodany ogółem 271,25 g, Sód 2416,72 mg, Potas 3704,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,59 g, Błonnik pokarmowy 25,08 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	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
189 kcal	Cukry proste 25,19 g, Białko ogółem 6,04 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Sód 86,5 mg, Potas 269,7 mg, Błonnik pokarmowy 1,1 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; 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, Potas 458,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 1,48 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 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/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 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/
891 kcal	Cukry proste 16,78 g, Białko ogółem 51,46 g, Tłuszcz 35,82 g, Węglowodany ogółem 94,3 g, Sód 1240,06 mg, Potas 953,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,24 g, Błonnik pokarmowy 7,86 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	JARZYNOWA 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 BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
536 kcal	Białko ogółem 50,4 g, Sód 1052,6 mg, Potas 1891,7 mg, Cukry proste 19,95 g, Tłuszcz 17,23 g, Węglowodany ogółem 51,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,46 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
487 kcal	Cukry proste 7,26 g, Białko ogółem 14,47 g, Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 62,46 g, Sód 1461,34 mg, Potas 403,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2182 kcal, Cukry proste 67,69 g, Białko ogółem 136,13 g, Tłuszcz 83,33 g, Węglowodany ogółem 234,77 g, Sód 3848,5 mg, Potas 3548,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,37 g, Błonnik pokarmowy 25,56 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 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	JARZYNOWA 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)

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

615 kcal	Białko ogółem 48,91 g, Sód 481,03 mg, Potas 1969,36 mg, Cukry proste 20,23 g, Tłuszcz 8,4 g, Węglowodany ogółem 94,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, Błonnik pokarmowy 16,01 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
552 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Potas 575,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2224 kcal, Cukry proste 82,37 g, Białko ogółem 128,59 g, Tłuszcz 64,61 g, Węglowodany ogółem 293,91 g, Sód 2355,96 mg, Potas 3800,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,34 g, Błonnik pokarmowy 26,20 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 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/
649 kcal	Białko ogółem 41,36 g, Tłuszcz 30,59 g, Sód 1113,84 mg, Potas 594,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, Cukry proste 3,62 g, Węglowodany ogółem 55,59 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAŻ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	JARZYNOWA 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 BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
516 kcal	Białko ogółem 50,4 g, Sód 1052,55 mg, Potas 1891,6 mg, Cukry proste 14,96 g, Tłuszcz 17,23 g, Węglowodany ogółem 46,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,46 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
572 kcal	Cukry proste 14,35 g, Białko ogółem 20,07 g, Tłuszcz 22,35 g, Węglowodany ogółem 78,28 g, Sód 2157,24 mg, Potas 1273,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, Błonnik pokarmowy 11,41 g
Posiłek dodatkowy	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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2137 kcal, Białko ogółem 129,18 g, Tłuszcz 84,17 g, Sód 4494,13 mg, Potas 4303,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,76 g, Cukry proste 50,78 g, Węglowodany ogółem 234,39 g, Błonnik pokarmowy 33,98 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