

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
859 kcal	Białko ogółem 47,27 g, Tłuszcz 34,64 g, Węglowodany ogółem 91,97 g, Sód 570,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 18,01 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
767 kcal	Cukry proste 37,18 g, Białko ogółem 41,58 g, Tłuszcz 13,1 g, Węglowodany ogółem 127,46 g, Sód 605,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,87 g, Błonnik pokarmowy 14,59 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	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Suma posiłków: 2316 kcal, Białko ogółem 117,25 g, Tłuszcz 70,14 g, Węglowodany ogółem 315,44 g, Sód 2141,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,92 g, Błonnik pokarmowy 28,19 g, Cukry proste 83,15 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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/
959 kcal	Białko ogółem 43,03 g, Tłuszcz 30,67 g, Węglowodany ogółem 136,04 g, Sód 766,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Błonnik pokarmowy 13,41 g, Cukry proste 20,71 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
710 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 634,87 mg, Cukry proste 39,05 g, Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 119,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; 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
482 kcal	Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 17,19 g, Węglowodany ogółem 69,77 g, Sód 1000,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 4,2 g, Błonnik pokarmowy 11,31 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, 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

Suma posiłków: 2314 kcal, Białko ogółem 111,75 g, Tłuszcz 61,49 g, Węglowodany ogółem 349,49 g, Sód 2496,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, Błonnik pokarmowy 43,22 g, Cukry proste 80,16 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
706 kcal Białko ogółem 36,64 g, Tłuszcz 22,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 570,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 g

Drugie śniadanie 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

Obiad KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
710 kcal Białko ogółem 43,38 g, Sód 634,87 mg, Cukry proste 39,05 g, Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 119,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
434 kcal Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2013 kcal, Białko ogółem 102,82 g, Tłuszcz 52,63 g, Węglowodany ogółem 293,93 g, Sód 2100,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,25 g, Błonnik pokarmowy 28,9 g, Cukry proste 75,69 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
706 kcal Białko ogółem 36,64 g, Tłuszcz 22,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 570,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
705 kcal Cukry proste 31,45 g, Białko ogółem 40,44 g, Tłuszcz 11,71 g, Węglowodany ogółem 115,97 g, Sód 594,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKORKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
455 kcal Białko ogółem 18,24 g, Tłuszcz 17,13 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 947,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2006 kcal, Białko ogółem 102,07 g, Tłuszcz 54,7 g, Węglowodany ogółem 286,73 g, Sód 2207,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g, Błonnik pokarmowy 24,89 g, Cukry proste 67,83 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	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
702 kcal	Białko ogółem 23,65 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 111,94 g, Sód 421,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Cukry proste 18,75 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
606 kcal	Cukry proste 30,03 g, Białko ogółem 13,65 g, Tłuszcz 9,52 g, Węglowodany ogółem 124,76 g, Sód 526,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, Błonnik pokarmowy 16,86 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Cukry proste 11,78 g
Suma posiłków: 2110 kcal, Białko ogółem 57,22 g, Tłuszcz 50,86 g, Węglowodany ogółem 377,14 g, Sód 1800,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,67 g, Błonnik pokarmowy 43,58 g, Cukry proste 73,97 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
668 kcal	Białko ogółem 42,24 g, Sód 624,11 mg, Cukry proste 38,31 g, Tłuszcz 8,34 g, Węglowodany ogółem 112,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, Błonnik pokarmowy 15,15 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Suma posiłków: 1986 kcal, Białko ogółem 109,38 g, Tłuszcz 52,14 g, Węglowodany ogółem 280,04 g, Sód 2244,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,09 g, Błonnik pokarmowy 24,92 g, Cukry proste 72,45 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

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

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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 2095 kcal, Białko ogółem 99,41 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 235,35 g, Sód 833,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 143,13 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
699 kcal	Białko ogółem 37,3 g, Tłuszcz 22,88 g, Węglowodany ogółem 88,75 g, Sód 583,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 16,74 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
710 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 634,87 mg, Cukry proste 39,05 g, Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 119,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK SWIEŻY 50 G ; 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
419 kcal	Białko ogółem 15,46 g, Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 55,22 g, Sód 812,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Suma posiłków: 1991 kcal, Białko ogółem 103,79 g, Tłuszcz 52,78 g, Węglowodany ogółem 287,65 g, Sód 2124,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,27 g, Błonnik pokarmowy 29,59 g, Cukry proste 73,69 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
710 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 634,87 mg, Cukry proste 39,05 g, Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 119,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,03 g, Błonnik pokarmowy 15,8 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT NATURALNY 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

Suma posiłków: 2028 kcal, Białko ogółem 110,52 g, Tłuszcz 53,53 g, Węglowodany ogółem 286,54 g, Sód 2255,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,86 g, Błonnik pokarmowy 25,57 g, Cukry proste 73,19 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
613 kcal	Białko ogółem 38,31 g, Tłuszcz 29,6 g, Sód 456,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,74 g, Cukry proste 4,61 g, Węglowodany ogółem 51,14 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSzkOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SZPINAK GOTOWANY (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
601 kcal	Białko ogółem 43,72 g, Sód 585,93 mg, Cukry proste 8,25 g, Tłuszcz 12,62 g, Węglowodany ogółem 84,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,95 g, Błonnik pokarmowy 12,57 g
Podwieczorek	JABŁKO 200 G
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
503 kcal	Białko ogółem 19,85 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 60,32 g, Sód 929,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Cukry proste 1,67 g, Błonnik pokarmowy 7,86 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2091 kcal, Białko ogółem 113,01 g, Tłuszcz 74,79 g, Sód 2069,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,09 g, Cukry proste 38,34 g, Węglowodany ogółem 258,33 g, Błonnik pokarmowy 31,67 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