

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

605 kcal Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 20,01 g, Węglowodany ogółem 77,95 g, Sód 948,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, Cukry proste 14,85 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g

Drugie śniadanie CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/

204 kcal Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g

Obiad KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

727 kcal Białko ogółem 40,65 g, Tłuszcz 16,82 g, Węglowodany ogółem 108,75 g, Sód 495,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 22,67 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 WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

514 kcal Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2309 kcal, Białko ogółem 123,81 g, Tłuszcz 68,27 g, Węglowodany ogółem 310,24 g, Sód 2752,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,37 g, Cukry proste 73,82 g, Błonnik pokarmowy 25,72 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/

644 kcal Białko ogółem 29,94 g, Tłuszcz 24,03 g, Węglowodany ogółem 83,81 g, Sód 1367,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,78 g, Cukry proste 8,75 g, Błonnik pokarmowy 14,44 g

Drugie śniadanie CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/

204 kcal Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g

Obiad KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G

804 kcal Białko ogółem 40,5 g, Tłuszcz 16,23 g, Węglowodany ogółem 133,38 g, Sód 504,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,5 g, Błonnik pokarmowy 19,73 g, Cukry proste 34,09 g

Kolacja WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 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 ZIOŁOWA 200 ML

467 kcal Białko ogółem 20,39 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 67,36 g, Sód 1573,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 10,67 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: 2288 kcal, Białko ogółem 115,42 g, Tłuszcz 69,45 g, Węglowodany ogółem 322,36 g, Sód 3594,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,46 g, Cukry proste 54,6 g, Błonnik pokarmowy 45,89 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
573 kcal	Białko ogółem 30,41 g, Tłuszcz 21,97 g, Węglowodany ogółem 65,72 g, Sód 939,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/
204 kcal	Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 40,65 g, Tłuszcz 16,82 g, Węglowodany ogółem 108,75 g, Sód 495,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 22,67 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 17,48 g, Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 886,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 20,1 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2169 kcal, Białko ogółem 113,13 g, Tłuszcz 67 g, Węglowodany ogółem 288,68 g, Sód 2469,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,5 g, Cukry proste 59,1 g, Błonnik pokarmowy 25,22 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
603 kcal	Białko ogółem 31,47 g, Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 74,95 g, Sód 972,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, Cukry proste 12,9 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/
204 kcal	Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
662 kcal	Cukry proste 19,72 g, Białko ogółem 37,72 g, Tłuszcz 18,29 g, Węglowodany ogółem 92,94 g, Sód 284,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,54 g, Błonnik pokarmowy 14,99 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
518 kcal	Białko ogółem 36,87 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 62,85 g, Sód 1064,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 7,93 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 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: 2119 kcal, Białko ogółem 130,15 g, Tłuszcz 63,89 g, Węglowodany ogółem 267,83 g, Sód 2463,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,56 g, Cukry proste 49,7 g, Błonnik pokarmowy 25,64 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

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	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
788 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 15,88 g, Węglowodany ogółem 143,61 g, Sód 653,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Cukry proste 29,45 g
Drugie śniadanie	CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/
204 kcal	Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
471 kcal	Białko ogółem 13,08 g, Tłuszcz 10,68 g, Węglowodany ogółem 86,44 g, Sód 372,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, Błonnik pokarmowy 11,88 g, Cukry proste 14,68 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 76,36 g, Sód 707,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Cukry proste 20,06 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)
350 kcal	Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g
Suma posiłków: 2290 kcal, Białko ogółem 60,78 g, Tłuszcz 51,89 g, Węglowodany ogółem 411,85 g, Sód 1919,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, Błonnik pokarmowy 33,48 g, Cukry proste 76,47 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
627 kcal	Białko ogółem 35,67 g, Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 63,84 g, Sód 1001,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, Cukry proste 5 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/
204 kcal	Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
685 kcal	Cukry proste 24,87 g, Białko ogółem 38,14 g, Tłuszcz 18,35 g, Węglowodany ogółem 98,27 g, Sód 287,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2199 kcal, Białko ogółem 119,95 g, Tłuszcz 73,05 g, Węglowodany ogółem 276,35 g, Sód 2503,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,79 g, Cukry proste 59,87 g, Błonnik pokarmowy 25,01 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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

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/
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: 2018 kcal, Białko ogółem 99,53 g, Tłuszcz 69,16 g, Węglowodany ogółem 227,66 g, Sód 889,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 8,2 g, Cukry proste 146,55 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
593 kcal	Białko ogółem 31,43 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 66,68 g, Sód 1295,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,93 g, Cukry proste 4,37 g, Błonnik pokarmowy 7,36 g
Drugie śniadanie	CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/
204 kcal	Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
727 kcal	Białko ogółem 40,65 g, Tłuszcz 16,82 g, Węglowodany ogółem 108,75 g, Sód 495,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 22,67 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
417 kcal	Białko ogółem 18,76 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 1390,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,27 g, Błonnik pokarmowy 5,21 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: 2110 kcal, Białko ogółem 115,43 g, Tłuszcz 68,98 g, Węglowodany ogółem 268,81 g, Sód 3329,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,89 g, Cukry proste 38,18 g, Błonnik pokarmowy 28,24 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
627 kcal	Białko ogółem 35,67 g, Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 63,84 g, Sód 1001,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, Cukry proste 5 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	CIASTO 70 G /Alergeny: 1,3,5,7,8/
204 kcal	Białko ogółem 5,39 g, Tłuszcz 5,6 g, Węglowodany ogółem 33,39 g, Sód 97,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,46 g, Błonnik pokarmowy 1,05 g, Cukry proste 5,95 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
739 kcal	Cukry proste 21,88 g, Białko ogółem 39,31 g, Tłuszcz 20,27 g, Węglowodany ogółem 104,56 g, Sód 235,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Błonnik pokarmowy 12,85 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 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

514 kcal Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2253 kcal, Białko ogółem 121,12 g, Tłuszcz 74,97 g, Węglowodany ogółem 282,64 g, Sód 2451,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,9 g, Cukry proste 56,88 g, Błonnik pokarmowy 22,64 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

645 kcal Białko ogółem 38,59 g, Tłuszcz 26,87 g, Węglowodany ogółem 65,79 g, Sód 1376,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,72 g, Cukry proste 9,87 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g

Drugie śniadanie PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/

59 kcal Białko ogółem 1,6 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Cukry proste 0,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, Tłuszcz 0,22 g, Węglowodany ogółem 11,76 g

Obiad KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

721 kcal Białko ogółem 47,24 g, Tłuszcz 14,33 g, Węglowodany ogółem 111,16 g, Sód 398,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g, Błonnik pokarmowy 21,83 g, Cukry proste 8,94 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 TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

617 kcal Cukry proste 4,48 g, Sód 1558,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,72 g, Białko ogółem 41,16 g, Tłuszcz 23,42 g, Węglowodany ogółem 64,41 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2200 kcal, Białko ogółem 144,57 g, Tłuszcz 65,42 g, Węglowodany ogółem 277,09 g, Sód 3336,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,76 g, Cukry proste 43,89 g, Błonnik pokarmowy 43,01 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