

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
614 kcal	Cukry proste 15,94 g, Białko ogółem 43,2 g, Tłuszcz 9,95 g, Węglowodany ogółem 94,66 g, Sód 847,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,25 g, Błonnik pokarmowy 13,98 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
626 kcal	Białko ogółem 41,86 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 61,89 g, Sód 901,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Cukry proste 5,8 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2224 kcal, Cukry proste 70,03 g, Białko ogółem 139,23 g, Tłuszcz 62,46 g, Węglowodany ogółem 288,51 g, Sód 2921,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,14 g, Błonnik pokarmowy 27,42 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KISZONY 70 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/
729 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 30,97 g, Tłuszcz 24,32 g, Węglowodany ogółem 102,48 g, Sód 1619,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 12,74 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
447 kcal	Cukry proste 26,34 g, Białko ogółem 37,47 g, Tłuszcz 9,26 g, Węglowodany ogółem 58 g, Sód 511,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,18 g, Błonnik pokarmowy 10,12 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; SÓK 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
698 kcal	Białko ogółem 42,23 g, Tłuszcz 25,09 g, Węglowodany ogółem 82,62 g, Sód 1554,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,16 g, Cukry proste 13,89 g, Błonnik pokarmowy 13,71 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2031 kcal, Cukry proste 73,78 g, Białko ogółem 127,27 g, Tłuszcz 59,57 g, Węglowodany ogółem 264,4 g, Sód 3686,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,14 g, Błonnik pokarmowy 39,27 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
717 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 28,08 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 931,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; 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)
646 kcal	Cukry proste 27,03 g, Białko ogółem 41,85 g, Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 104,85 g, Sód 916,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g, Błonnik pokarmowy 13,83 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
601 kcal	Białko ogółem 37,54 g, Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Sód 779,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,89 g, Cukry proste 5,8 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2121 kcal, Cukry proste 74,82 g, Białko ogółem 124,07 g, Tłuszcz 57,35 g, Węglowodany ogółem 289,2 g, Sód 2627,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,75 g, Błonnik pokarmowy 27,27 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
678 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 27,98 g, Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 91,64 g, Sód 931,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 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)
608 kcal	Cukry proste 20,75 g, Białko ogółem 39,52 g, Tłuszcz 11,22 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Sód 648,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,07 g, Błonnik pokarmowy 12,76 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
564 kcal	Białko ogółem 37,04 g, Tłuszcz 19,98 g, Węglowodany ogółem 60,99 g, Sód 771,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,74 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 1984 kcal, Cukry proste 58,69 g, Białko ogółem 120,24 g, Tłuszcz 54,64 g, Węglowodany ogółem 263,6 g, Sód 2351,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,47 g, Błonnik pokarmowy 23,82 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
687 kcal	Białko ogółem 15,86 g, Tłuszcz 15,03 g, Węglowodany ogółem 123,57 g, Sód 652,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, Błonnik pokarmowy 6,48 g, Cukry proste 27,31 g
Drugie śniadanie	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

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) ; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
531 kcal	Cukry proste 17,77 g, Białko ogółem 10,1 g, Tłuszcz 10,99 g, Węglowodany ogółem 105,61 g, Sód 169,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,21 g, Błonnik pokarmowy 14,14 g
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POLEDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
698 kcal	Cukry proste 4,74 g, Białko ogółem 23,62 g, Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 108,7 g, Sód 651,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOZOWY 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

Suma posiłków: 2079 kcal, Białko ogółem 57,23 g, Tłuszcz 50,44 g, Węglowodany ogółem 362,18 g, Sód 1567,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,05 g, Błonnik pokarmowy 30,93 g, Cukry proste 66,02 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOZOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
604 kcal	Cukry proste 26,29 g, Białko ogółem 40,71 g, Tłuszcz 8,11 g, Węglowodany ogółem 98,35 g, Sód 905,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Błonnik pokarmowy 13,18 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POLEDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
623 kcal	Cukry proste 5,41 g, Sód 901,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Białko ogółem 41,6 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2098 kcal, Cukry proste 73,29 g, Białko ogółem 129,13 g, Tłuszcz 56,79 g, Węglowodany ogółem 278,51 g, Sód 2885,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,53 g, Błonnik pokarmowy 24,33 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 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, Błonnik pokarmowy 1,1 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; GALARETKA 500 ML
542 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 36,67 g, Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (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

680 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 42,04 g, Tłuszcz 27,7 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 302,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 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: 2052 kcal, Cukry proste 149,2 g, Białko ogółem 110,95 g, Tłuszcz 66,44 g, Węglowodany ogółem 231,69 g, Sód 912,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, Błonnik pokarmowy 9,07 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; KRAKOWSKA 50 G /Alergeny: 1,6,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 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/
790 kcal	Cukry proste 16,73 g, Białko ogółem 36,74 g, Tłuszcz 32,69 g, Węglowodany ogółem 90,64 g, Sód 1581,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,09 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA (RYŻ BRAZOWY) 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
589 kcal	Białko ogółem 40,85 g, Tłuszcz 9,97 g, Węglowodany ogółem 90,23 g, Sód 548,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Błonnik pokarmowy 12,37 g, Cukry proste 15,93 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
594 kcal	Białko ogółem 38,2 g, Tłuszcz 23,7 g, Węglowodany ogółem 59,43 g, Sód 792,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, Cukry proste 5,47 g, Błonnik pokarmowy 4,95 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: 2111 kcal, Cukry proste 52,23 g, Białko ogółem 133,59 g, Tłuszcz 66,96 g, Węglowodany ogółem 258 g, Sód 3501,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,47 g, Błonnik pokarmowy 27,9 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; 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)
646 kcal	Cukry proste 27,03 g, Białko ogółem 41,85 g, Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 104,85 g, Sód 916,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g, Błonnik pokarmowy 13,83 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
623 kcal	Białko ogółem 41,6 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Sód 901,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

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: 2140 kcal, Cukry proste 74,03 g, Białko ogółem 130,27 g, Tłuszcz 58,18 g, Węglowodany ogółem 285,01 g, Sód 2895,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, Błonnik pokarmowy 24,98 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

556 kcal Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 57,9 g, Sód 1309,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Cukry proste 10,43 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g

Drugie śniadanie JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/

61 kcal Białko ogółem 5,44 g, Tłuszcz 4,22 g, Węglowodany ogółem 0,26 g, Sód 61,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g

Obiad RYZOWA (RYŻ BRAZOWY) 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

569 kcal Białko ogółem 40,85 g, Tłuszcz 9,97 g, Węglowodany ogółem 85,24 g, Sód 548,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,32 g, Błonnik pokarmowy 12,37 g, Cukry proste 10,94 g

Podwieczorek WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/

126 kcal Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

625 kcal Białko ogółem 41,4 g, Tłuszcz 24,32 g, Węglowodany ogółem 63,85 g, Sód 909,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,01 g, Cukry proste 4,76 g, Błonnik pokarmowy 7,77 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: 1991 kcal, Białko ogółem 127,92 g, Tłuszcz 62,3 g, Węglowodany ogółem 244,06 g, Sód 3407,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,83 g, Cukry proste 34,33 g, Błonnik pokarmowy 31,05 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