

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; 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/
726 kcal	Białko ogółem 34,16 g, Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 104,09 g, Sód 1200,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Cukry proste 26,6 g
Drugie śniadanie	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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
490 kcal	Białko ogółem 35,67 g, Sód 492,97 mg, Cukry proste 15,47 g, Tłuszcz 14,17 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,21 g, Błonnik pokarmowy 11,05 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	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2002 kcal, Białko ogółem 115,12 g, Tłuszcz 65,3 g, Węglowodany ogółem 249,71 g, Sód 3065,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,13 g, Błonnik pokarmowy 21,79 g, Cukry proste 67,1 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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/
857 kcal	Białko ogółem 38,96 g, Tłuszcz 27,09 g, Węglowodany ogółem 116,85 g, Sód 1219,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,73 g, Błonnik pokarmowy 18,58 g, Cukry proste 22,9 g
Drugie śniadanie	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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
689 kcal	Białko ogółem 40,09 g, Sód 898,21 mg, Cukry proste 16,17 g, Tłuszcz 14,41 g, Węglowodany ogółem 107,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, Błonnik pokarmowy 14,78 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 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/; HERBATA 200 G
517 kcal	Cukry proste 4,19 g, Białko ogółem 16,27 g, Tłuszcz 21,9 g, Węglowodany ogółem 69,41 g, Sód 1182,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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: 2247 kcal, Białko ogółem 117,52 g, Tłuszcz 67,4 g, Węglowodany ogółem 309,14 g, Sód 3376,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,29 g, Błonnik pokarmowy 44,49 g, Cukry proste 57,76 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 KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; 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/
708 kcal	Białko ogółem 30,09 g, Tłuszcz 20,08 g, Węglowodany ogółem 104,06 g, Sód 1021,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,87 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Cukry proste 26,57 g
Drugie śniadanie	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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
689 kcal	Białko ogółem 40,09 g, Sód 898,21 mg, Cukry proste 16,17 g, Tłuszcz 14,41 g, Węglowodany ogółem 107,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, Błonnik pokarmowy 14,78 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
474 kcal	Cukry proste 3,9 g, Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 59,9 g, Sód 986,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2055 kcal, Białko ogółem 106,36 g, Tłuszcz 59,48 g, Węglowodany ogółem 286,84 g, Sód 2982,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,31 g, Błonnik pokarmowy 25,47 g, Cukry proste 61,14 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
672 kcal	Białko ogółem 33,91 g, Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 90,84 g, Sód 1200,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 17,1 g
Drugie śniadanie	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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
627 kcal	Cukry proste 9,67 g, Białko ogółem 37,25 g, Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 92,88 g, Sód 628,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,44 g, Błonnik pokarmowy 13,63 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 1995 kcal, Białko ogółem 110 g, Tłuszcz 63,09 g, Węglowodany ogółem 259,78 g, Sód 3105,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,56 g, Błonnik pokarmowy 23,92 g, Cukry proste 45,5 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 13,73 g, Tłuszcz 13,57 g, Węglowodany ogółem 70,05 g, Sód 707,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Cukry proste 11,17 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/

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

326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
589 kcal	Cukry proste 16,57 g, Białko ogółem 13,49 g, Tłuszcz 11,41 g, Węglowodany ogółem 113,16 g, Sód 126,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,31 g, Błonnik pokarmowy 13,24 g
Kolacja	SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
438 kcal	Cukry proste 3,85 g, Białko ogółem 11,42 g, Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 59,82 g, Sód 772,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2056 kcal, Białko ogółem 51,73 g, Tłuszcz 52,67 g, Węglowodany ogółem 360,23 g, Sód 1794,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,29 g, Cukry proste 70,65 g, Błonnik pokarmowy 35,78 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 g
Drugie śniadanie	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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
631 kcal	Białko ogółem 38,6 g, Sód 886,74 mg, Cukry proste 15,31 g, Tłuszcz 12,44 g, Węglowodany ogółem 98,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,12 g, Błonnik pokarmowy 14,06 g
Kolacja	SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
498 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 15,99 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1195,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2037 kcal, Białko ogółem 110,79 g, Tłuszcz 60,41 g, Węglowodany ogółem 275,25 g, Sód 3358,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,21 g, Błonnik pokarmowy 23,78 g, Cukry proste 58,51 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/; KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
586 kcal	Białko ogółem 19,39 g, Tłuszcz 17,81 g, Węglowodany ogółem 62,96 g, Sód 204 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,02 g, Błonnik pokarmowy 1,07 g, Cukry proste 22,25 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) ; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
565 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 37,01 g, Tłuszcz 13,61 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 144,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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/; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; BUDYŃ 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

626 kcal Białko ogółem 42,5 g, Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 301,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 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: 2106 kcal, Białko ogółem 111,69 g, Tłuszcz 59,63 g, Węglowodany ogółem 257,79 g, Sód 831,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,08 g, Błonnik pokarmowy 7,03 g, Cukry proste 143,21 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie **MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (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/**

663 kcal Białko ogółem 31,06 g, Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 91,85 g, Sód 1035,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 19,17 g

Drugie śniadanie **PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/**

142 kcal Białko ogółem 6,11 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Tłuszcz 5,87 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 0,41 mg

Obiad **ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)**

700 kcal Białko ogółem 39,87 g, Sód 879,68 mg, Cukry proste 22,37 g, Tłuszcz 13,25 g, Węglowodany ogółem 112,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g, Błonnik pokarmowy 13,81 g

Kolacja **SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G**

467 kcal Cukry proste 3,57 g, Białko ogółem 14,64 g, Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 57,62 g, Sód 999,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2056 kcal, Białko ogółem 107,08 g, Tłuszcz 60,64 g, Węglowodany ogółem 281,06 g, Sód 2914,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, Błonnik pokarmowy 32,44 g, Cukry proste 54,41 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie **MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/**

724 kcal Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 g

Drugie śniadanie **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, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Obiad **ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)**

689 kcal Białko ogółem 40,09 g, Sód 898,21 mg, Cukry proste 16,17 g, Tłuszcz 14,41 g, Węglowodany ogółem 107,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, Błonnik pokarmowy 14,78 g

Kolacja **SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G**

498 kcal Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 15,99 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1195,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

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: 2095 kcal, Białko ogółem 112,28 g, Tłuszcz 62,38 g, Węglowodany ogółem 284,05 g, Sód 3369,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,32 g, Błonnik pokarmowy 24,5 g, Cukry proste 59,37 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

483 kcal Białko ogółem 23,04 g, Tłuszcz 15,47 g, Węglowodany ogółem 65,06 g, Sód 908,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 6,24 g, Błonnik pokarmowy 9,18 g

Drugie śniadanie PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l

142 kcal Białko ogółem 6,11 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Tłuszcz 5,87 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 0,41 mg

Obiad ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

672 kcal Białko ogółem 39,87 g, Sód 879,61 mg, Cukry proste 15,38 g, Tłuszcz 13,25 g, Węglowodany ogółem 105,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g, Błonnik pokarmowy 13,81 g

Podwieczorek MANDARYNKA 120 G

41 kcal Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g

Kolacja TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

564 kcal Cukry proste 4,46 g, Sód 1138,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,35 g, Białko ogółem 27,19 g, Tłuszcz 24,08 g, Węglowodany ogółem 63,89 g, Błonnik pokarmowy 8,49 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: 1986 kcal, Białko ogółem 112,15 g, Tłuszcz 58,85 g, Węglowodany ogółem 263,63 g, Sód 2927,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, Cukry proste 43,66 g, Błonnik pokarmowy 39,31 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