

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 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/
664 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 31,28 g, Tłuszcz 20,87 g, Węglowodany ogółem 89,87 g, Sód 1033,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Błonnik pokarmowy 5,32 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
606 kcal	Białko ogółem 30,34 g, Tłuszcz 8,19 g, Węglowodany ogółem 108,77 g, Sód 826,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g, Cukry proste 19,99 g
Podwieczorek	BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/
213 kcal	Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
472 kcal	Białko ogółem 23,12 g, Tłuszcz 16,2 g, Węglowodany ogółem 60,91 g, Sód 856,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2214 kcal, Cukry proste 76,68 g, Białko ogółem 117,27 g, Tłuszcz 60,59 g, Węglowodany ogółem 310,69 g, Sód 2952,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,32 g, Błonnik pokarmowy 24,99 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
922 kcal	Cukry proste 21,38 g, Białko ogółem 37,92 g, Tłuszcz 28,82 g, Węglowodany ogółem 135,92 g, Sód 1233,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Błonnik pokarmowy 13,52 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
669 kcal	Białko ogółem 31,93 g, Tłuszcz 9,77 g, Węglowodany ogółem 119,92 g, Sód 785,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 16,37 g, Cukry proste 30,13 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
507 kcal	Białko ogółem 21,76 g, Tłuszcz 16,6 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 931,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,16 g, Cukry proste 6,49 g, Błonnik pokarmowy 12,43 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: 2389 kcal, Cukry proste 61,92 g, Białko ogółem 121,68 g, Tłuszcz 71,93 g, Węglowodany ogółem 334,48 g, Sód 3124,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,46 g, Błonnik pokarmowy 42,32 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 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/
664 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 31,28 g, Tłuszcz 20,87 g, Węglowodany ogółem 89,87 g, Sód 1033,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
669 kcal	Białko ogółem 31,93 g, Tłuszcz 9,77 g, Węglowodany ogółem 119,92 g, Sód 785,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 16,37 g, Cukry proste 30,13 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
446 kcal	Białko ogółem 18,75 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 60,54 g, Sód 733,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2070 kcal, Cukry proste 54,91 g, Białko ogółem 112,03 g, Tłuszcz 62,79 g, Węglowodany ogółem 275,27 g, Sód 2726,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, Błonnik pokarmowy 26,89 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 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/
682 kcal	Cukry proste 17,23 g, Białko ogółem 35,35 g, Tłuszcz 21,1 g, Węglowodany ogółem 89,9 g, Sód 1212,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,2 g, Błonnik pokarmowy 5,32 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, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
544 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 27,83 g, Tłuszcz 9,72 g, Węglowodany ogółem 93,3 g, Sód 618,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, Błonnik pokarmowy 14,97 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
659 kcal	Białko ogółem 43,23 g, Tłuszcz 27,56 g, Sód 823,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, Cukry proste 4,57 g, Węglowodany ogółem 62,12 g, Błonnik pokarmowy 5,82 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: 2107 kcal, Cukry proste 48,5 g, Białko ogółem 131,56 g, Tłuszcz 66,08 g, Węglowodany ogółem 258,32 g, Sód 2792,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,79 g, Błonnik pokarmowy 26,11 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	SALATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
632 kcal	Białko ogółem 19,12 g, Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 102,18 g, Sód 812,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,62 g, Błonnik pokarmowy 12,59 g, Cukry proste 9,99 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
588 kcal	Cukry proste 41,39 g, Białko ogółem 13,2 g, Tłuszcz 12,26 g, Węglowodany ogółem 117,48 g, Sód 286,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g, Błonnik pokarmowy 22,74 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
677 kcal	Białko ogółem 20,95 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 110,38 g, Sód 771,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 16,36 g, Cukry proste 13,56 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: 2219 kcal, Białko ogółem 59,35 g, Tłuszcz 55,98 g, Węglowodany ogółem 395,92 g, Sód 1873,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, Błonnik pokarmowy 54,99 g, Cukry proste 91,48 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
678 kcal	Cukry proste 17,01 g, Białko ogółem 35,03 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 89,25 g, Sód 1211,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAFIEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
627 kcal	Cukry proste 32,33 g, Białko ogółem 29,42 g, Tłuszcz 11,3 g, Węglowodany ogółem 109,44 g, Sód 577,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,48 g, Błonnik pokarmowy 16,97 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2060 kcal, Cukry proste 55,46 g, Białko ogółem 117,42 g, Tłuszcz 65,35 g, Węglowodany ogółem 262,21 g, Sód 2820,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,59 g, Błonnik pokarmowy 26,36 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/
524 kcal	Białko ogółem 20,69 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 43,12 g, Sód 238,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 24,61 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

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

Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
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: 2071 kcal, Białko ogółem 103,11 g, Tłuszcz 71,04 g, Węglowodany ogółem 233,32 g, Sód 924,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 8,27 g, Cukry proste 149,03 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/
658 kcal	Cukry proste 17,19 g, Białko ogółem 31,87 g, Tłuszcz 20,98 g, Węglowodany ogółem 87,98 g, Sód 1049,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,17 g, Błonnik pokarmowy 5,84 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	GROCHÓWKA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA SMAŻONA (miruna) 100 G (S) /Alergeny: 3,1,4/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
905 kcal	Cukry proste 20,58 g, Białko ogółem 37,58 g, Tłuszcz 31,12 g, Węglowodany ogółem 127,29 g, Sód 816,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, Błonnik pokarmowy 18,33 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA SWIEŻA 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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
444 kcal	Białko ogółem 19,53 g, Tłuszcz 15,68 g, Węglowodany ogółem 59,15 g, Sód 742,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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: 2298 kcal, Cukry proste 45,68 g, Białko ogółem 119,05 g, Tłuszcz 84,52 g, Węglowodany ogółem 279,36 g, Sód 2782,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,58 g, Błonnik pokarmowy 30,33 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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 17,01 g, Białko ogółem 35,03 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 89,25 g, Sód 1211,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOMEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
685 kcal	Cukry proste 33,19 g, Białko ogółem 30,91 g, Tłuszcz 13,27 g, Węglowodany ogółem 118,24 g, Sód 589,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g, Błonnik pokarmowy 17,69 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

Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2118 kcal, Cukry proste 56,32 g, Białko ogółem 118,91 g, Tłuszcz 67,32 g, Węglowodany ogółem 271,01 g, Sód 2831,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,7 g, Błonnik pokarmowy 27,08 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
533 kcal	Białko ogółem 31,84 g, Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 51,21 g, Sód 1033,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, Cukry proste 4,1 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
579 kcal	Białko ogółem 30,55 g, Tłuszcz 11,22 g, Węglowodany ogółem 93,54 g, Sód 1055,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Błonnik pokarmowy 12,44 g, Cukry proste 6,79 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
534 kcal	Białko ogółem 24,33 g, Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 75,33 g, Sód 859,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,18 g, Cukry proste 3,42 g, Błonnik pokarmowy 10,95 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: 1930 kcal, Białko ogółem 113,26 g, Tłuszcz 60,67 g, Węglowodany ogółem 243,98 g, Sód 3121,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,27 g, Cukry proste 35,91 g, Błonnik pokarmowy 31,38 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