

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
746 kcal	Białko ogółem 43,44 g, Tłuszcz 23,27 g, Węglowodany ogółem 93,32 g, Sód 589,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
614 kcal	Białko ogółem 33,82 g, Tłuszcz 7,71 g, Węglowodany ogółem 108,73 g, Sód 827,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,52 g, Błonnik pokarmowy 14,56 g, Cukry proste 22,15 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Suma posiłków: 2106 kcal, Białko ogółem 135,07 g, Tłuszcz 53,81 g, Węglowodany ogółem 281,76 g, Sód 2940,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,47 g, Błonnik pokarmowy 25,23 g, Cukry proste 61,05 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
875 kcal	Białko ogółem 50,07 g, Tłuszcz 31,61 g, Węglowodany ogółem 103,16 g, Sód 893,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,02 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
614 kcal	Białko ogółem 33,82 g, Tłuszcz 7,71 g, Węglowodany ogółem 108,73 g, Sód 827,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,52 g, Błonnik pokarmowy 14,56 g, Cukry proste 22,15 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 G ; RUKOLA 10 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 ZIOŁOWA 200 ML
484 kcal	Białko ogółem 20 g, Tłuszcz 16,34 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 952,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 11,47 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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: 2305 kcal, Białko ogółem 124,49 g, Tłuszcz 67,16 g, Węglowodany ogółem 320,96 g, Sód 3243,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, Błonnik pokarmowy 39,93 g, Cukry proste 51,98 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
710 kcal	Białko ogółem 36,91 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 93,13 g, Sód 574,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 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 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
614 kcal	Białko ogółem 33,82 g, Tłuszcz 7,71 g, Węglowodany ogółem 108,73 g, Sód 827,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,52 g, Błonnik pokarmowy 14,56 g, Cukry proste 22,15 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 1993 kcal, Białko ogółem 114,75 g, Tłuszcz 58,2 g, Węglowodany ogółem 263,3 g, Sód 2846,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, Błonnik pokarmowy 24,73 g, Cukry proste 46,36 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKĄ GOTOWANĄ spec. 120 G ; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
877 kcal	Białko ogółem 69,5 g, Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 88,72 g, Sód 649,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g, Cukry proste 16,35 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	RYŻOWĄ spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 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)
555 kcal	Cukry proste 13,35 g, Białko ogółem 30,71 g, Tłuszcz 9,97 g, Węglowodany ogółem 90,79 g, Sód 555 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, Błonnik pokarmowy 11,88 g
Kolacja	PASTĄ Z KURCZAKA spec. 120 G ; SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
637 kcal	Białko ogółem 41,08 g, Tłuszcz 27,43 g, Sód 841,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Cukry proste 2,65 g, Węglowodany ogółem 58,71 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2275 kcal, Białko ogółem 173,19 g, Tłuszcz 70,31 g, Węglowodany ogółem 248,12 g, Sód 2616,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,46 g, Błonnik pokarmowy 22,75 g, Cukry proste 42,25 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
574 kcal	Białko ogółem 15,47 g, Tłuszcz 7,85 g, Węglowodany ogółem 120,57 g, Sód 898,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,95 g, Błonnik pokarmowy 19,76 g, Cukry proste 25,68 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
403 kcal	Białko ogółem 12,94 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 621,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/
291 kcal	Cukry proste 2,86 g, Białko ogółem 9,6 g, Tłuszcz 6,02 g, Węglowodany ogółem 51,59 g, Sód 45,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g
Suma posiłków: 2031 kcal, Białko ogółem 61,76 g, Tłuszcz 47,01 g, Sód 1998,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,76 g, Cukry proste 58,13 g, Węglowodany ogółem 357,76 g, Błonnik pokarmowy 34,51 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 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/
786 kcal	Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
575 kcal	Cukry proste 18,34 g, Białko ogółem 30,9 g, Tłuszcz 9,99 g, Węglowodany ogółem 95,58 g, Sód 554,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,89 g, Błonnik pokarmowy 11,92 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 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: 2024 kcal, Białko ogółem 111,79 g, Tłuszcz 60,86 g, Węglowodany ogółem 266,76 g, Sód 2246,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, Błonnik pokarmowy 21,64 g, Cukry proste 52,9 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	RYŻOWA 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

563 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 67,9 g, Sód 138,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 1,48 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: 2014 kcal, Białko ogółem 99,21 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 825,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Cukry proste 142,7 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
744 kcal	Białko ogółem 37,22 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 582,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g, Cukry proste 26,02 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 PO GRECKU (miruna) 180 G /Alergeny: 10,1,9,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
661 kcal	Białko ogółem 29,92 g, Tłuszcz 19,66 g, Węglowodany ogółem 96,51 g, Sód 774,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Cukry proste 15,03 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 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
431 kcal	Białko ogółem 18,11 g, Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 57,79 g, Sód 769,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Cukry proste 2,85 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Suma posiłków: 2080 kcal, Białko ogółem 112,62 g, Tłuszcz 70,42 g, Węglowodany ogółem 259,76 g, Sód 2818,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,08 g, Błonnik pokarmowy 23,74 g, Cukry proste 47,5 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 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/
786 kcal	Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
626 kcal	Cukry proste 21,36 g, Białko ogółem 32,48 g, Tłuszcz 11,16 g, Węglowodany ogółem 104,54 g, Sód 567,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,48 g, Błonnik pokarmowy 12,79 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2107 kcal, Białko ogółem 123,42 g, Tłuszcz 63,53 g, Węglowodany ogółem 270,02 g, Sód 2734,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, Błonnik pokarmowy 22,51 g, Cukry proste 53,22 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; 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/ 657 kcal Białko ogółem 53,62 g, Tłuszcz 25,53 g, Sód 578,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,44 g, Węglowodany ogółem 56,36 g, Cukry proste 9,75 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) 603 kcal Białko ogółem 33,8 g, Tłuszcz 11,74 g, Węglowodany ogółem 95,12 g, Sód 728,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g, Błonnik pokarmowy 12,4 g, Cukry proste 12,28 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 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 ZIOŁOWA 200 ML 521 kcal Białko ogółem 22,91 g, Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 886,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 2,28 g, Błonnik pokarmowy 10,71 g
Posiłek dodatkowy	SERЕК WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/ 122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2187 kcal, Białko ogółem 131,51 g, Tłuszcz 65,71 g, Sód 2766,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,43 g, Węglowodany ogółem 282,22 g, Cukry proste 45,42 g, Błonnik pokarmowy 34,03 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