

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; 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/
731 kcal	Cukry proste 27,81 g, Białko ogółem 28,73 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 104,29 g, Sód 937,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; 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) ; BANAN 200 G
799 kcal	Białko ogółem 43,61 g, Sód 861,96 mg, Cukry proste 43,2 g, Tłuszcz 10,33 g, Węglowodany ogółem 139,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 14,24 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 W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2291 kcal, Cukry proste 92,38 g, Białko ogółem 127,91 g, Tłuszcz 56,18 g, Węglowodany ogółem 331,61 g, Sód 2419,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,02 g, Błonnik pokarmowy 30,76 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
1022 kcal	Cukry proste 22,73 g, Białko ogółem 47,11 g, Tłuszcz 32,72 g, Węglowodany ogółem 142,69 g, Sód 1140,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,85 g, Błonnik pokarmowy 20,57 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; 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)
677 kcal	Białko ogółem 42,35 g, Sód 860,7 mg, Cukry proste 23,67 g, Tłuszcz 9,95 g, Węglowodany ogółem 110,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, Błonnik pokarmowy 12,1 g
Kolacja	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
640 kcal	Cukry proste 5,32 g, Białko ogółem 50,16 g, Tłuszcz 19,34 g, Węglowodany ogółem 72,43 g, Sód 721,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g, Błonnik pokarmowy 12,58 g
Posiłek dodatkowy	JABŁKO GOTOWANE 200 G (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

Suma posiłków: 2486 kcal, Cukry proste 75,78 g, Białko ogółem 141,4 g, Tłuszcz 63,49 g, Węglowodany ogółem 358,09 g, Sód 2725,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, Błonnik pokarmowy 50,87 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/; POMIDOR 70 G ; 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/
730 kcal	Cukry proste 27,67 g, Białko ogółem 28,68 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Sód 937,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; 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) ; BANAN 200 G
799 kcal	Białko ogółem 43,61 g, Sód 861,96 mg, Cukry proste 43,2 g, Tłuszcz 10,33 g, Węglowodany ogółem 139,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
473 kcal	Białko ogółem 24,69 g, Tłuszcz 16,01 g, Sód 439,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,66 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Błonnik pokarmowy 5,2 g
Posiłek dodatkowy	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g
Suma posiłków: 2199 kcal, Cukry proste 85,8 g, Białko ogółem 121,36 g, Tłuszcz 53,16 g, Węglowodany ogółem 321,93 g, Sód 2324,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,21 g, Błonnik pokarmowy 30,66 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/; 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/
692 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 28,63 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 937,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
753 kcal	Cukry proste 36,82 g, Białko ogółem 41,12 g, Tłuszcz 11,51 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 593,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g
Suma posiłków: 2093 kcal, Cukry proste 70,57 g, Białko ogółem 117,97 g, Tłuszcz 53,53 g, Węglowodany ogółem 296,61 g, Sód 2055,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,78 g, Błonnik pokarmowy 27,3 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

813 kcal	Białko ogółem 19,15 g, Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 153,01 g, Sód 697,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, Błonnik pokarmowy 7,72 g, Cukry proste 38,18 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
674 kcal	Białko ogółem 16,17 g, Sód 384,76 mg, Cukry proste 36,96 g, Tłuszcz 10,41 g, Węglowodany ogółem 138,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,3 g, Błonnik pokarmowy 18,47 g
Kolacja	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
422 kcal	Białko ogółem 14,48 g, Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 60,55 g, Sód 612,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKOW 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: 2214 kcal, Białko ogółem 56,57 g, Tłuszcz 46,51 g, Węglowodany ogółem 412,77 g, Sód 1853,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,12 g, Błonnik pokarmowy 43,05 g, Cukry proste 98,2 g,	

DIETA PAPKOWATA

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	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
757 kcal	Białko ogółem 42,47 g, Sód 851,2 mg, Cukry proste 42,46 g, Tłuszcz 8,94 g, Węglowodany ogółem 133,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,87 g, Błonnik pokarmowy 13,59 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2152 kcal, Cukry proste 86,23 g, Białko ogółem 111,81 g, Tłuszcz 53,97 g, Węglowodany ogółem 316,35 g, Sód 2473,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,19 g, Błonnik pokarmowy 27,13 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 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) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 ML
470 kcal	Cukry proste 19,25 g, Białko ogółem 28,64 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 48,64 g, Sód 145,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 g
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 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

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: 1951 kcal, Cukry proste 119,3 g, Białko ogółem 98,61 g, Tłuszcz 71,25 g, Węglowodany ogółem 206,86 g, Sód 855,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,41 g, Błonnik pokarmowy 7,34 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
676 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 28,89 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 948,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/
288 kcal	Białko ogółem 16,24 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Cukry proste 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 g, Tłuszcz 8,34 g, Węglowodany ogółem 38,78 g, Sód 7,87 mg
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; 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) ; GRUSZKA 250 G
738 kcal	Białko ogółem 42,75 g, Sód 1211,01 mg, Cukry proste 42,14 g, Tłuszcz 9,78 g, Węglowodany ogółem 126,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
466 kcal	Białko ogółem 25,35 g, Tłuszcz 16,13 g, Sód 452,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 3,33 g, Węglowodany ogółem 57,76 g, Błonnik pokarmowy 5,86 g
Posiłek dodatkowy	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/
124 kcal	Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g
Suma posiłków: 2292 kcal, Cukry proste 67,61 g, Białko ogółem 136,41 g, Tłuszcz 60,17 g, Węglowodany ogółem 316,54 g, Sód 2705,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, Błonnik pokarmowy 37 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	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; 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) ; BANAN 200 G
799 kcal	Białko ogółem 43,61 g, Sód 861,96 mg, Cukry proste 43,2 g, Tłuszcz 10,33 g, Węglowodany ogółem 139,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
495 kcal	Białko ogółem 30,57 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 449,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,78 g, Węglowodany ogółem 57,28 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/

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

124 kcal

Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2228 kcal, Cukry proste 82,04 g, Białko ogółem 129,68 g, Tłuszcz 54,78 g, Węglowodany ogółem 316,43 g, Sód 2474,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, Błonnik pokarmowy 29,04 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/

704 kcal Białko ogółem 34,36 g, Błonnik pokarmowy 13,65 g, Cukry proste 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 89,41 g, Sód 829,08 mg

Drugie śniadanie KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l

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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

673 kcal Białko ogółem 48,65 g, Sód 800,62 mg, Cukry proste 9,04 g, Tłuszcz 10,8 g, Węglowodany ogółem 104,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 19,2 g

Podwieczorek GRUSZKA 250 G

110 kcal Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g

Kolacja POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

587 kcal Białko ogółem 35 g, Tłuszcz 19,75 g, Sód 663,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, Cukry proste 8,92 g, Węglowodany ogółem 71,48 g, Błonnik pokarmowy 8,68 g

Posiłek dodatkowy DROB W GALARECIE 150 G (G) /Alergeny: 9,1,10,3/

124 kcal Cukry proste 1,37 g, Białko ogółem 23,18 g, Tłuszcz 2,42 g, Węglowodany ogółem 2,88 g, Sód 85,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,63 g, Błonnik pokarmowy 1,26 g

Suma posiłków: 2298 kcal, Białko ogółem 149,13 g, Błonnik pokarmowy 46,78 g, Cukry proste 53,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,3 g, Tłuszcz 62,5 g, Węglowodany ogółem 305,4 g, Sód 2459,02 mg,

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