

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; TWARÓG W PLASTRACH 50 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/

816 kcal Cukry proste 19,58 g, Białko ogółem 39,17 g, Tłuszcz 33,15 g, Węglowodany ogółem 92,36 g, Sód 1364,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,08 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G

799 kcal Białko ogółem 37,14 g, Sód 995,22 mg, Cukry proste 40,01 g, Tłuszcz 12,06 g, Węglowodany ogółem 145,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Błonnik pokarmowy 19,24 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 POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKORKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

450 kcal Białko ogółem 18,23 g, Tłuszcz 16,55 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 947,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2320 kcal, Cukry proste 87,55 g, Białko ogółem 107,74 g, Tłuszcz 67,91 g, Węglowodany ogółem 333,81 g, Sód 3472,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,06 g, Błonnik pokarmowy 32,54 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

756 kcal Cukry proste 18,08 g, Białko ogółem 29,5 g, Tłuszcz 28,89 g, Węglowodany ogółem 99,75 g, Sód 1324,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 11,21 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G

799 kcal Białko ogółem 37,14 g, Sód 995,22 mg, Cukry proste 40,01 g, Tłuszcz 12,06 g, Węglowodany ogółem 145,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Błonnik pokarmowy 19,24 g

Kolacja POLEDWICA 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

472 kcal Białko ogółem 17,43 g, Tłuszcz 16,57 g, Węglowodany ogółem 68,72 g, Sód 996,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 11,13 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2192 kcal, Cukry proste 79,9 g, Białko ogółem 90,82 g, Tłuszcz 60,67 g, Węglowodany ogółem 341,2 g, Sód 3387,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,87 g, Błonnik pokarmowy 44,73 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 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/
713 kcal	Cukry proste 17,79 g, Białko ogółem 27,21 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 90,24 g, Sód 1128,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
799 kcal	Białko ogółem 37,18 g, Sód 995,87 mg, Cukry proste 40,02 g, Tłuszcz 12,06 g, Węglowodany ogółem 145,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Błonnik pokarmowy 19,26 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
429 kcal	Białko ogółem 15,14 g, Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 59,21 g, Sód 800,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2106 kcal, Cukry proste 79,33 g, Białko ogółem 86,28 g, Tłuszcz 58,85 g, Węglowodany ogółem 322,25 g, Sód 2995,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,63 g, Błonnik pokarmowy 32,51 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 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/
713 kcal	Cukry proste 17,79 g, Białko ogółem 27,21 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 90,24 g, Sód 1128,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
749 kcal	Cukry proste 28,3 g, Białko ogółem 33,17 g, Tłuszcz 14,23 g, Węglowodany ogółem 129,62 g, Sód 679,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 14,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
430 kcal	Białko ogółem 15,19 g, Tłuszcz 15,67 g, Węglowodany ogółem 59,4 g, Sód 801,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2032 kcal, Cukry proste 65,4 g, Białko ogółem 82,32 g, Tłuszcz 60,98 g, Węglowodany ogółem 299,56 g, Sód 2703,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,38 g, Błonnik pokarmowy 25,3 g,

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
699 kcal	Białko ogółem 16,81 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Sód 769,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,31 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 19,26 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

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

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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
611 kcal	Białko ogółem 15,95 g, Sód 524,45 mg, Cukry proste 46,61 g, Tłuszcz 8,67 g, Węglowodany ogółem 128,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, Błonnik pokarmowy 22,59 g
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POLEDWICA DROBIOWA 30 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
700 kcal	Cukry proste 6,37 g, Białko ogółem 21,76 g, Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 110,97 g, Sód 700,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Błonnik pokarmowy 8,38 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: 2157 kcal, Białko ogółem 56,3 g, Tłuszcz 52,95 g, Węglowodany ogółem 384,55 g, Sód 1996,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,35 g, Błonnik pokarmowy 43,68 g, Cukry proste 96,3 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 29,56 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 90,12 g, Sód 1342,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Błonnik pokarmowy 5 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
748 kcal	Białko ogółem 35,56 g, Sód 982,78 mg, Cukry proste 36,99 g, Tłuszcz 10,89 g, Węglowodany ogółem 136,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,22 g, Błonnik pokarmowy 18,37 g
Kolacja	POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
436 kcal	Białko ogółem 17,58 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 56,47 g, Sód 941,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2096 kcal, Cukry proste 74,22 g, Białko ogółem 89,45 g, Tłuszcz 61,22 g, Węglowodany ogółem 310,36 g, Sód 3337,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,24 g, Błonnik pokarmowy 30,72 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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
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

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	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: 2067 kcal, Białko ogółem 102,79 g, Tłuszcz 70,99 g, Węglowodany ogółem 230,81 g, Sód 860,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Cukry proste 145,18 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; 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/
813 kcal	Cukry proste 17,1 g, Białko ogółem 36,75 g, Tłuszcz 36,26 g, Węglowodany ogółem 87,6 g, Sód 1357,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, Błonnik pokarmowy 5,66 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KOTLET Z KURCZAKA -PIERS 120 G (S) /Alergeny: 1,3/; SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MANDARYNKA 120 G
849 kcal	Białko ogółem 41,73 g, Sód 946,4 mg, Cukry proste 26,03 g, Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 114,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, Błonnik pokarmowy 13,4 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
414 kcal	Białko ogółem 15,45 g, Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 55,21 g, Sód 812,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2241 kcal, Cukry proste 62,98 g, Białko ogółem 100,68 g, Tłuszcz 82,81 g, Węglowodany ogółem 284,94 g, Sód 3186,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,86 g, Błonnik pokarmowy 27,25 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 29,56 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 90,12 g, Sód 1342,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Błonnik pokarmowy 5 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYMKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
799 kcal	Białko ogółem 37,14 g, Sód 995,22 mg, Cukry proste 40,01 g, Tłuszcz 12,06 g, Węglowodany ogółem 145,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, Błonnik pokarmowy 19,24 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
436 kcal	Białko ogółem 17,58 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 56,47 g, Sód 941,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2147 kcal, Cukry proste 77,24 g, Białko ogółem 91,03 g, Tłuszcz 62,39 g, Węglowodany ogółem 319,32 g, Sód 3350,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,83 g, Błonnik pokarmowy 31,59 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

620 kcal Cukry proste 11,81 g, Białko ogółem 28,25 g, Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Sód 1798,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,47 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g

Drugie śniadanie 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

Obiad JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

622 kcal Białko ogółem 37,33 g, Sód 929,76 mg, Cukry proste 14,31 g, Tłuszcz 8,81 g, Węglowodany ogółem 104,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,94 g, Błonnik pokarmowy 11,84 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK SWIEŻY 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

504 kcal Białko ogółem 20,25 g, Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 71,39 g, Sód 929,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 1,13 g, Błonnik pokarmowy 9,83 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: 2009 kcal, Cukry proste 45,03 g, Białko ogółem 111,52 g, Tłuszcz 64,11 g, Węglowodany ogółem 260,5 g, Sód 3796,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,97 g, Błonnik pokarmowy 32,78 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