

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
823 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 586,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/
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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
666 kcal	Białko ogółem 33,6 g, Tłuszcz 7,62 g, Węglowodany ogółem 122,76 g, Sód 597,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,15 g, Błonnik pokarmowy 16,65 g, Cukry proste 34,43 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYSWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2321 kcal, Cukry proste 100,79 g, Białko ogółem 129,29 g, Tłuszcz 59,51 g, Węglowodany ogółem 327,77 g, Sód 2333,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,21 g, Błonnik pokarmowy 27,63 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 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/
794 kcal	Cukry proste 18,04 g, Białko ogółem 45,42 g, Tłuszcz 24,41 g, Węglowodany ogółem 104,46 g, Sód 785,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, Błonnik pokarmowy 13,31 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
621 kcal	Białko ogółem 35,41 g, Tłuszcz 5,62 g, Węglowodany ogółem 112,95 g, Sód 507,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, Błonnik pokarmowy 14,61 g, Cukry proste 28,18 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYSWNO-OWOCOWY 100G ; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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
573 kcal	Białko ogółem 21,45 g, Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 89,72 g, Sód 1528,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 14,31 g, Cukry proste 19,37 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z OGORKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/
185 kcal	Cukry proste 4,91 g, Sód 48,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 10,07 g, Węglowodany ogółem 6,19 g, Błonnik pokarmowy 0,62 g

Suma posiłków: 2295 kcal, Cukry proste 70,5 g, Białko ogółem 130,84 g, Tłuszcz 65,44 g, Węglowodany ogółem 313,84 g, Sód 2992,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,95 g, Błonnik pokarmowy 42,85 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 KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
788 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 36,29 g, Tłuszcz 22,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 571,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
621 kcal	Białko ogółem 35,41 g, Tłuszcz 5,62 g, Węglowodany ogółem 112,95 g, Sód 507,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, Błonnik pokarmowy 14,61 g, Cukry proste 28,18 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
476 kcal	Białko ogółem 16,76 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 68,81 g, Sód 753,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2176 kcal, Cukry proste 78,84 g, Białko ogółem 118,53 g, Tłuszcz 60,16 g, Węglowodany ogółem 299,59 g, Sód 2006,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,46 g, Błonnik pokarmowy 25,59 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 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/
743 kcal	Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 42,69 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 584,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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 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) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
633 kcal	Cukry proste 31,36 g, Białko ogółem 31,61 g, Tłuszcz 10,6 g, Węglowodany ogółem 110,97 g, Sód 621,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g, Błonnik pokarmowy 17,89 g
Kolacja	FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
629 kcal	Białko ogółem 51,48 g, Tłuszcz 16,68 g, Sód 845,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 11,85 g, Węglowodany ogółem 69,82 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 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: 2227 kcal, Cukry proste 69,67 g, Białko ogółem 150,93 g, Tłuszcz 58,39 g, Węglowodany ogółem 286,8 g, Sód 2190,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,07 g, Błonnik pokarmowy 29,29 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
501 kcal	Białko ogółem 17,62 g, Tłuszcz 14,85 g, Sód 420,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Węglowodany ogółem 76,28 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Drugie śniadanie	RYZ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 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

423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
509 kcal	Białko ogółem 12,83 g, Tłuszcz 9,76 g, Węglowodany ogółem 98,66 g, Sód 129,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, Błonnik pokarmowy 13,34 g, Cukry proste 28,2 g
Kolacja	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
754 kcal	Białko ogółem 20,34 g, Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 129,67 g, Sód 710,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g, Cukry proste 8,11 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: 2237 kcal, Białko ogółem 57,25 g, Tłuszcz 45,63 g, Sód 1277 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, Węglowodany ogółem 415,13 g, Cukry proste 87,56 g, Błonnik pokarmowy 34,96 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
823 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 586,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
556 kcal	Białko ogółem 33,61 g, Tłuszcz 3,6 g, Węglowodany ogółem 102,38 g, Sód 481,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,89 g, Błonnik pokarmowy 13,07 g, Cukry proste 26,4 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2175 kcal, Cukry proste 77,48 g, Białko ogółem 127,35 g, Tłuszcz 60,13 g, Węglowodany ogółem 289,83 g, Sód 2132,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, Błonnik pokarmowy 24,05 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 226,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Błonnik pokarmowy 1,24 g, Cukry proste 24,66 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	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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 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

705 kcal Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 2094 kcal, Białko ogółem 100,41 g, Tłuszcz 75,18 g, Węglowodany ogółem 232,83 g, Sód 912,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,01 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Cukry proste 149,12 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie **MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/**

709 kcal Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 37,31 g, Tłuszcz 22,62 g, Węglowodany ogółem 92,67 g, Sód 587,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 7,85 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 **KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4,6,9,10,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G**

774 kcal Cukry proste 30,18 g, Białko ogółem 33,19 g, Tłuszcz 22,54 g, Węglowodany ogółem 111,09 g, Sód 109,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,73 g, Błonnik pokarmowy 14,54 g

Kolacja **SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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**

469 kcal Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 66,53 g, Sód 765,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Cukry proste 10,95 g

Posiłek dodatkowy **TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/**

185 kcal Cukry proste 4,91 g, Sód 48,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 10,07 g, Węglowodany ogółem 6,19 g, Błonnik pokarmowy 0,62 g

Suma posiłków: 2259 kcal, Cukry proste 63,46 g, Białko ogółem 116,48 g, Tłuszcz 79,18 g, Węglowodany ogółem 277 g, Sód 1633,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,91 g, Błonnik pokarmowy 28,56 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie **MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/**

823 kcal Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 586,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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 400 ML (G) /Alergeny: 9/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)**

621 kcal Białko ogółem 35,41 g, Tłuszcz 5,62 g, Węglowodany ogółem 112,95 g, Sód 507,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,01 g, Błonnik pokarmowy 14,61 g, Cukry proste 28,18 g

Kolacja **SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G**

499 kcal Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2240 kcal, Cukry proste 79,26 g, Białko ogółem 129,15 g, Tłuszcz 62,15 g, Węglowodany ogółem 300,4 g, Sód 2158,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,32 g, Błonnik pokarmowy 25,59 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
581 kcal	Białko ogółem 38,66 g, Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 52 g, Sód 583,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, Cukry proste 4,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 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	KAPUSNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z ŁOSOSIEM 350 G (G) /Alergeny: 4,6,9,10,7,1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
680 kcal	Cukry proste 11,03 g, Białko ogółem 32,61 g, Tłuszcz 21,96 g, Węglowodany ogółem 88,43 g, Sód 106,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, Błonnik pokarmowy 11,62 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	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
713 kcal	Białko ogółem 25,61 g, Tłuszcz 28,13 g, Węglowodany ogółem 96,13 g, Sód 882,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Cukry proste 4,77 g, Błonnik pokarmowy 9,77 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z OGÓRKIEM I PAPRYKĄ 120 G /Alergeny: 7/
185 kcal	Cukry proste 4,91 g, Sód 48,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 10,07 g, Węglowodany ogółem 6,19 g, Błonnik pokarmowy 0,62 g

Suma posiłków: 2307 kcal, Białko ogółem 121,95 g, Tłuszcz 87,36 g, Węglowodany ogółem 269,82 g, Sód 1743,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,87 g, Cukry proste 48,51 g, Błonnik pokarmowy 32,13 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