

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 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/

712 kcal Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g

Drugie śniadanie 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

Obiad MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

703 kcal Cukry proste 23,78 g, Białko ogółem 47,56 g, Tłuszcz 11,81 g, Węglowodany ogółem 110,5 g, Sód 544,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 17,54 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

493 kcal Białko ogółem 22,5 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 66,78 g, Sód 850,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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: 2216 kcal, Cukry proste 70,83 g, Białko ogółem 141,38 g, Tłuszcz 59,18 g, Węglowodany ogółem 294,19 g, Sód 2592,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,91 g, Błonnik pokarmowy 29,5 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/

763 kcal Cukry proste 24,51 g, Białko ogółem 31,23 g, Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 110,63 g, Sód 1599,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Błonnik pokarmowy 13,44 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

653 kcal Cukry proste 19,18 g, Białko ogółem 48,27 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 103,35 g, Sód 480,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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

525 kcal Białko ogółem 21,93 g, Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 75,17 g, Sód 1278,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,46 g, Cukry proste 3,78 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g

Posiłek dodatkowy TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/

66 kcal Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 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

Suma posiłków: 2091 kcal, Cukry proste 55,37 g, Białko ogółem 126,18 g, Tłuszcz 53,55 g, Węglowodany ogółem 297,3 g, Sód 3380,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,31 g, Błonnik pokarmowy 41,93 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
691 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 28,58 g, Tłuszcz 23,47 g, Węglowodany ogółem 94,4 g, Sód 936,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
653 kcal	Cukry proste 19,18 g, Białko ogółem 48,27 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 103,35 g, Sód 480,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
468 kcal	Białko ogółem 18,18 g, Tłuszcz 15,28 g, Węglowodany ogółem 66,6 g, Sód 728,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 1970 kcal, Cukry proste 58,19 g, Białko ogółem 109,93 g, Tłuszcz 51,96 g, Węglowodany ogółem 278,5 g, Sód 2237,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, Błonnik pokarmowy 27,11 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 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/
712 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
652 kcal	Cukry proste 15,12 g, Białko ogółem 44,65 g, Tłuszcz 13,67 g, Węglowodany ogółem 95,98 g, Sód 272,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, Błonnik pokarmowy 15,73 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
454 kcal	Białko ogółem 22,4 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 57,08 g, Sód 849,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2034 kcal, Cukry proste 45,19 g, Białko ogółem 132,82 g, Tłuszcz 58,76 g, Węglowodany ogółem 257,67 g, Sód 2249,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, Błonnik pokarmowy 27,06 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	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
409 kcal	Białko ogółem 12,16 g, Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 654,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 3,51 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
545 kcal	Cukry proste 20,24 g, Białko ogółem 13,22 g, Tłuszcz 12,69 g, Węglowodany ogółem 103,63 g, Sód 182,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 17,64 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
443 kcal	Białko ogółem 13,86 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 66,42 g, Sód 606,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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: 1980 kcal, Białko ogółem 51,27 g, Tłuszcz 51,47 g, Węglowodany ogółem 348,38 g, Sód 1610,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,63 g, Cukry proste 67,93 g, Błonnik pokarmowy 40,27 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
573 kcal	Cukry proste 15,96 g, Białko ogółem 45,09 g, Tłuszcz 7,25 g, Węglowodany ogółem 89,12 g, Sód 613,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g, Błonnik pokarmowy 13,3 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
493 kcal	Białko ogółem 22,5 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 66,78 g, Sód 850,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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: 2025 kcal, Cukry proste 55,41 g, Białko ogółem 123,36 g, Tłuszcz 58,08 g, Węglowodany ogółem 264,28 g, Sód 2663,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,72 g, Błonnik pokarmowy 24,4 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	GALARETKA 500 ML ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
290 kcal	Białko ogółem 12,45 g, Cukry proste 50,3 g, Węglowodany ogółem 53,3 g, Tłuszcz 3 g, Sód 94,5 mg, 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/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/
464 kcal	Cukry proste 22,05 g, Białko ogółem 26,39 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 50,35 g, Sód 217,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 5,22 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

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: 2048 kcal, Cukry proste 149,16 g, Białko ogółem 101,87 g, Tłuszcz 71,34 g, Węglowodany ogółem 228,63 g, Sód 912,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/
700 kcal	Cukry proste 22,01 g, Białko ogółem 29 g, Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 96,08 g, Sód 1411,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; KOTLET Z KURCZAKA MIELONY 100 G (S) /Alergeny: 1,3,7/; SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA 100G ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
1035 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, Błonnik pokarmowy 19,15 g, Cukry proste 24,07 g, Białko ogółem 53,58 g, Tłuszcz 27,82 g, Węglowodany ogółem 152,08 g, Sód 347,71 mg
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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
462 kcal	Białko ogółem 19,7 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 60,62 g, Sód 1090,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2355 kcal, Cukry proste 57,21 g, Białko ogółem 117,18 g, Tłuszcz 73,17 g, Węglowodany ogółem 322,93 g, Sód 2941,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,37 g, Błonnik pokarmowy 33,79 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
624 kcal	Cukry proste 18,98 g, Białko ogółem 46,67 g, Tłuszcz 8,42 g, Węglowodany ogółem 98,08 g, Sód 625,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,89 g, Błonnik pokarmowy 14,17 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
493 kcal	Białko ogółem 22,5 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 66,78 g, Sód 850,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 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

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: 2076 kcal, Cukry proste 58,43 g, Białko ogółem 124,94 g, Tłuszcz 59,25 g, Węglowodany ogółem 273,24 g, Sód 2675,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, Błonnik pokarmowy 25,27 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
550 kcal	Białko ogółem 27,37 g, Tłuszcz 25,08 g, Węglowodany ogółem 56,34 g, Sód 1500,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,31 g, Cukry proste 8,76 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,11/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
862 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 4,14 g, Błonnik pokarmowy 20,53 g, Cukry proste 16,8 g, Białko ogółem 61,04 g, Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 131,1 g, Sód 287,9 mg
Podwieczorek	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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
552 kcal	Białko ogółem 24,5 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 76,8 g, Sód 1206,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Cukry proste 0,71 g, Błonnik pokarmowy 11,81 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2240 kcal, Białko ogółem 140,33 g, Tłuszcz 61,77 g, Węglowodany ogółem 297,8 g, Sód 3017,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,56 g, Cukry proste 34,57 g, Błonnik pokarmowy 39,84 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