

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 70 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/
730 kcal	Białko ogółem 30,62 g, Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 103,09 g, Sód 1083,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 6,11 g, Cukry proste 27,6 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
859 kcal	Cukry proste 38,94 g, Białko ogółem 37,91 g, Tłuszcz 24,69 g, Węglowodany ogółem 129,24 g, Sód 711,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,61 g, Błonnik pokarmowy 16,58 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	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
494 kcal	Białko ogółem 30,76 g, Tłuszcz 16,88 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2381 kcal, Białko ogółem 120,84 g, Tłuszcz 71,78 g, Węglowodany ogółem 324,77 g, Sód 2360,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,35 g, Błonnik pokarmowy 28,98 g, Cukry proste 99,07 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/
839 kcal	Białko ogółem 32,39 g, Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 128,1 g, Sód 1132,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g, Cukry proste 19,42 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z GROSZKIEM 150 G (G) /Alergeny: 10,1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
854 kcal	Cukry proste 38,06 g, Białko ogółem 38,68 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 129,97 g, Sód 729,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,86 g, Błonnik pokarmowy 16,92 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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
507 kcal	Białko ogółem 26,82 g, Tłuszcz 16,83 g, Sód 633,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Węglowodany ogółem 67,34 g, Cukry proste 2,71 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 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: 2408 kcal, Białko ogółem 112,99 g, Tłuszcz 68,79 g, Węglowodany ogółem 351,76 g, Sód 2517,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,63 g, Błonnik pokarmowy 42,67 g, Cukry proste 84,54 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
709 kcal	Białko ogółem 27,53 g, Tłuszcz 21,97 g, Węglowodany ogółem 102,88 g, Sód 936,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,42 g, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Cukry proste 27,46 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
859 kcal	Cukry proste 38,94 g, Białko ogółem 37,91 g, Tłuszcz 24,69 g, Węglowodany ogółem 129,24 g, Sód 711,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,61 g, Błonnik pokarmowy 16,58 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 24,28 g, Tłuszcz 15,88 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2235 kcal, Białko ogółem 104,82 g, Tłuszcz 66,89 g, Węglowodany ogółem 315,26 g, Sód 2103,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, Błonnik pokarmowy 28,93 g, Cukry proste 92,63 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
671 kcal	Białko ogółem 27,48 g, Tłuszcz 21,95 g, Węglowodany ogółem 93,37 g, Sód 936,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
766 kcal	Cukry proste 27,81 g, Białko ogółem 33,3 g, Tłuszcz 22,78 g, Węglowodany ogółem 115,09 g, Sód 681,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,28 g, Błonnik pokarmowy 16,02 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 24,28 g, Tłuszcz 15,88 g, Sód 433,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2046 kcal, Białko ogółem 109,81 g, Tłuszcz 62,96 g, Węglowodany ogółem 273,4 g, Sód 2073,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,33 g, Błonnik pokarmowy 26,24 g, Cukry proste 56,46 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 NISKOBIALKOWA

Śniadanie	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
448 kcal	Białko ogółem 12,26 g, Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 654,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
705 kcal	Cukry proste 43,51 g, Białko ogółem 16,46 g, Tłuszcz 14,36 g, Węglowodany ogółem 139,61 g, Sód 649,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,67 g, Błonnik pokarmowy 24,02 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
424 kcal	Białko ogółem 17,8 g, Tłuszcz 14,88 g, Sód 418,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
315 kcal	Białko ogółem 6,55 g, Tłuszcz 5,67 g, Węglowodany ogółem 66,05 g, Sód 198 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Cukry proste 11,78 g
Suma posiłków: 2315 kcal, Białko ogółem 59,23 g, Tłuszcz 50,49 g, Węglowodany ogółem 431,05 g, Sód 1937,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,63 g, Cukry proste 91,17 g, Błonnik pokarmowy 48,91 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
716 kcal	Białko ogółem 29,97 g, Tłuszcz 22,72 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1077,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 g
Drugie śniadanie	TWAROG 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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
786 kcal	Cukry proste 32,8 g, Białko ogółem 33,3 g, Tłuszcz 22,78 g, Węglowodany ogółem 120,08 g, Sód 681,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,28 g, Błonnik pokarmowy 16,02 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2304 kcal, Białko ogółem 118,72 g, Tłuszcz 72,65 g, Węglowodany ogółem 305,54 g, Sód 2258,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,73 g, Błonnik pokarmowy 27,47 g, Cukry proste 86,54 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 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/

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

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 500 ML
590 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 145,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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: 2041 kcal, Białko ogółem 99,87 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 232,29 g, Sód 832,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 143,09 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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/
811 kcal	Białko ogółem 33,79 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 102,58 g, Sód 804,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Cukry proste 28,9 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z GROSZKIEM 150 G (G) /Alergeny: 10,1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
758 kcal	Cukry proste 22,31 g, Białko ogółem 39,66 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 111,17 g, Sód 719,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,34 g, Błonnik pokarmowy 14,56 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
454 kcal	Białko ogółem 24,93 g, Tłuszcz 16,01 g, Sód 450,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 1,7 g, Węglowodany ogółem 55,16 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2231 kcal, Białko ogółem 113,48 g, Tłuszcz 70,82 g, Węglowodany ogółem 295,26 g, Sód 1996,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,14 g, Błonnik pokarmowy 28,4 g, Cukry proste 77,26 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
716 kcal	Białko ogółem 29,97 g, Tłuszcz 22,72 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1077,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 g
Drugie śniadanie	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

Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
828 kcal	Cukry proste 33,54 g, Białko ogółem 34,44 g, Tłuszcz 24,17 g, Węglowodany ogółem 126,58 g, Sód 691,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,05 g, Błonnik pokarmowy 16,67 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2346 kcal, Białko ogółem 119,86 g, Tłuszcz 74,04 g, Węglowodany ogółem 312,04 g, Sód 2269,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,5 g, Błonnik pokarmowy 28,12 g, Cukry proste 87,28 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 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/
589 kcal	Białko ogółem 32,41 g, Tłuszcz 28,01 g, Sód 1080,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, Cukry proste 7,1 g, Węglowodany ogółem 54,38 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
747 kcal	Cukry proste 16,92 g, Białko ogółem 39,19 g, Tłuszcz 22,45 g, Węglowodany ogółem 102,69 g, Sód 709,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,93 g, Błonnik pokarmowy 14,17 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
538 kcal	Białko ogółem 29,32 g, Tłuszcz 21,73 g, Sód 567,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, Cukry proste 1,67 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2294 kcal, Białko ogółem 123,09 g, Tłuszcz 80,44 g, Sód 2357,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,33 g, Cukry proste 35,74 g, Węglowodany ogółem 284,54 g, Błonnik pokarmowy 32,08 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