

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
783 kcal	Cukry proste 20,99 g, Białko ogółem 37,75 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 97,76 g, Sód 580,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
717 kcal	Cukry proste 42,91 g, Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 8,12 g, Węglowodany ogółem 134,33 g, Sód 875,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,58 g, Błonnik pokarmowy 18,47 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
506 kcal	Białko ogółem 19,35 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 72,78 g, Sód 728,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 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: 2272 kcal, Cukry proste 96,43 g, Białko ogółem 119,66 g, Tłuszcz 57,53 g, Węglowodany ogółem 332,77 g, Sód 2349,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,35 g, Błonnik pokarmowy 32,26 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
826 kcal	Cukry proste 21,28 g, Białko ogółem 40,04 g, Tłuszcz 28,89 g, Węglowodany ogółem 107,27 g, Sód 776,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,83 g, Błonnik pokarmowy 12,37 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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) ; BANAN 200 G
672 kcal	Cukry proste 36,66 g, Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 6,12 g, Węglowodany ogółem 124,52 g, Sód 785,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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
549 kcal	Białko ogółem 21,64 g, Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 82,29 g, Sód 924,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Błonnik pokarmowy 13,21 g, Cukry proste 11,97 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: 2253 kcal, Cukry proste 76,21 g, Białko ogółem 124,92 g, Tłuszcz 60,54 g, Węglowodany ogółem 320,9 g, Sód 2609,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,94 g, Błonnik pokarmowy 42,01 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/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
680 kcal	Cukry proste 18,67 g, Białko ogółem 27,9 g, Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 95,19 g, Sód 550,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,17 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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) ; BANAN 200 G
672 kcal	Cukry proste 36,66 g, Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 6,12 g, Węglowodany ogółem 124,52 g, Sód 785,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
506 kcal	Białko ogółem 19,35 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 72,78 g, Sód 728,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 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: 2064 kcal, Cukry proste 73,31 g, Białko ogółem 110,49 g, Tłuszcz 52,77 g, Węglowodany ogółem 299,31 g, Sód 2187,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,16 g, Błonnik pokarmowy 29,77 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
746 kcal	Cukry proste 20,27 g, Białko ogółem 37,25 g, Tłuszcz 24,38 g, Węglowodany ogółem 97,04 g, Sód 572,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	RYŻOWA 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) ; BANAN 200 G
677 kcal	Cukry proste 32,88 g, Białko ogółem 31,97 g, Tłuszcz 10,35 g, Węglowodany ogółem 120,4 g, Sód 556,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g, Błonnik pokarmowy 14,02 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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
483 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 68,78 g, Sód 728,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2080 kcal, Cukry proste 77,03 g, Białko ogółem 109,52 g, Tłuszcz 53,11 g, Węglowodany ogółem 301,82 g, Sód 1951,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,16 g, Błonnik pokarmowy 25,16 g,

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SAŁATA 15 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
766 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Tłuszcz 13,84 g, Węglowodany ogółem 150,36 g, Sód 435,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,23 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Cukry proste 36,27 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

Drugie śniadanie 61 kcal	JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/ Białko ogółem 5,44 g, Tłuszcz 4,22 g, Węglowodany ogółem 0,26 g, Sód 61,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g
Obiad 605 kcal	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G Cukry proste 33,42 g, Białko ogółem 13 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 111,86 g, Sód 114,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, Błonnik pokarmowy 12,25 g
Kolacja 481 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G Białko ogółem 15,03 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Sód 606,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 g
Posiłek dodatkowy 350 kcal	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g
Suma posiłków: 2263 kcal, Białko ogółem 54,41 g, Tłuszcz 53,62 g, Węglowodany ogółem 407,13 g, Sód 1305,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,44 g, Błonnik pokarmowy 35,17 g, Cukry proste 87,7 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 781 kcal	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 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/ Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 579,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie 128 kcal	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/ 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 621 kcal	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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) ; BANAN 200 G Cukry proste 33,64 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 4,95 g, Węglowodany ogółem 115,56 g, Sód 773,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,85 g, Błonnik pokarmowy 15,56 g
Kolacja 531 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G Białko ogółem 23,67 g, Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 72,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 g
Posiłek dodatkowy 84 kcal	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/ Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Suma posiłków: 2145 kcal, Cukry proste 72,92 g, Białko ogółem 123,35 g, Tłuszcz 58,51 g, Węglowodany ogółem 293,39 g, Sód 2332,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,54 g, Błonnik pokarmowy 28,74 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie 493 kcal	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/ 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 187 kcal	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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 563 kcal	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML 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 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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: 2036 kcal, Białko ogółem 100,55 g, Tłuszcz 70,29 g, Węglowodany ogółem 227,26 g, Sód 848,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Cukry proste 145,23 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
673 kcal	Cukry proste 18,34 g, Białko ogółem 28,56 g, Tłuszcz 22,15 g, Węglowodany ogółem 92,91 g, Sód 563,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,19 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	ŻUREK 400 G (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA SMAŻONA 140 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
965 kcal	Cukry proste 35,84 g, Białko ogółem 39,1 g, Tłuszcz 31,12 g, Węglowodany ogółem 136,6 g, Sód 501,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,74 g, Błonnik pokarmowy 16,16 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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
499 kcal	Białko ogółem 20,01 g, Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 70,5 g, Sód 741,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Błonnik pokarmowy 7,75 g, Cukry proste 11,35 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: 2343 kcal, Cukry proste 71,83 g, Białko ogółem 113,94 g, Tłuszcz 78,01 g, Węglowodany ogółem 306,83 g, Sód 1928,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, Błonnik pokarmowy 30,82 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 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/
781 kcal	Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 579,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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) ; BANAN 200 G
672 kcal	Cukry proste 36,66 g, Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 6,12 g, Węglowodany ogółem 124,52 g, Sód 785,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
527 kcal	Białko ogółem 23,6 g, Tłuszcz 16,93 g, Węglowodany ogółem 72,08 g, Sód 849,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 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

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: 2192 kcal, Cukry proste 75,65 g, Białko ogółem 124,86 g, Tłuszcz 59,65 g, Węglowodany ogółem 301,47 g, Sód 2344,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,13 g, Błonnik pokarmowy 29,42 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
671 kcal	Białko ogółem 32,58 g, Tłuszcz 26,4 g, Węglowodany ogółem 77,65 g, Sód 559,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,95 g, Cukry proste 5,56 g, Błonnik pokarmowy 7,42 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
584 kcal	Cukry proste 13,51 g, Białko ogółem 34,07 g, Tłuszcz 11,79 g, Węglowodany ogółem 90,91 g, Sód 776,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Błonnik pokarmowy 14,21 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 SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
570 kcal	Białko ogółem 26,01 g, Tłuszcz 16,84 g, Węglowodany ogółem 83,08 g, Sód 1437,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Błonnik pokarmowy 13,14 g, Cukry proste 8,68 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: 2109 kcal, Białko ogółem 115,65 g, Tłuszcz 58,41 g, Węglowodany ogółem 294,6 g, Sód 2871,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,06 g, Cukry proste 59,16 g, Błonnik pokarmowy 38,76 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