

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
859 kcal	Białko ogółem 47,27 g, Tłuszcz 34,64 g, Węglowodany ogółem 91,97 g, Sód 570,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 18,01 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
804 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 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: 2353 kcal, Białko ogółem 119,05 g, Tłuszcz 70,87 g, Węglowodany ogółem 321,6 g, Sód 1998,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,98 g, Błonnik pokarmowy 29,25 g, Cukry proste 83,46 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
959 kcal	Białko ogółem 43,03 g, Tłuszcz 30,67 g, Węglowodany ogółem 136,04 g, Sód 766,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Błonnik pokarmowy 13,41 g, Cukry proste 20,71 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
804 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
482 kcal	Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 17,19 g, Węglowodany ogółem 69,77 g, Sód 1000,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 4,2 g, Błonnik pokarmowy 11,31 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

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 111,75 g, Tłuszcz 65,59 g, Węglowodany ogółem 363,73 g, Sód 2323,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,25 g, Błonnik pokarmowy 43,07 g, Cukry proste 78,6 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
706 kcal	Białko ogółem 36,64 g, Tłuszcz 22,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 570,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
804 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
434 kcal	Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2107 kcal, Białko ogółem 102,82 g, Tłuszcz 56,73 g, Węglowodany ogółem 308,17 g, Sód 1927,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,15 g, Błonnik pokarmowy 28,75 g, Cukry proste 74,13 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
706 kcal	Białko ogółem 36,64 g, Tłuszcz 22,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 570,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
758 kcal	Cukry proste 31,11 g, Białko ogółem 40,89 g, Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 121,62 g, Sód 192,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,48 g, Błonnik pokarmowy 14,57 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 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: 2039 kcal, Białko ogółem 99,48 g, Tłuszcz 57,12 g, Węglowodany ogółem 292,36 g, Sód 1658,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,71 g, Błonnik pokarmowy 25,52 g, Cukry proste 67,49 g,

DIETA NISKOBIĄTKOWA

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	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
702 kcal	Białko ogółem 23,65 g, Tłuszcz 19,4 g, Węglowodany ogółem 111,94 g, Sód 421,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,7 g, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Cukry proste 18,75 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
659 kcal	Cukry proste 29,69 g, Białko ogółem 14,1 g, Tłuszcz 12,82 g, Węglowodany ogółem 130,41 g, Sód 124,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g, Błonnik pokarmowy 17,49 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2163 kcal, Białko ogółem 57,67 g, Tłuszcz 54,16 g, Węglowodany ogółem 382,79 g, Sód 1399,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,05 g, Błonnik pokarmowy 44,21 g, Cukry proste 73,63 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
709 kcal	Białko ogółem 41,79 g, Sód 852,86 mg, Cukry proste 37,09 g, Tłuszcz 9,14 g, Węglowodany ogółem 121,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2050 kcal, Białko ogółem 109,83 g, Tłuszcz 53,74 g, Węglowodany ogółem 292,63 g, Sód 2473,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, Błonnik pokarmowy 26,34 g, Cukry proste 71,63 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 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/
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

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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
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: 2095 kcal, Białko ogółem 99,41 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 235,35 g, Sód 833,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 143,13 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
699 kcal	Białko ogółem 37,3 g, Tłuszcz 22,88 g, Węglowodany ogółem 88,75 g, Sód 583,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 16,74 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
804 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK SWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
419 kcal	Białko ogółem 15,46 g, Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 55,22 g, Sód 812,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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: 2085 kcal, Białko ogółem 103,79 g, Tłuszcz 56,88 g, Węglowodany ogółem 301,89 g, Sód 1951,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,17 g, Błonnik pokarmowy 29,44 g, Cukry proste 72,13 g,	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
751 kcal	Białko ogółem 42,93 g, Sód 863,62 mg, Cukry proste 37,83 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 127,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, Błonnik pokarmowy 15,02 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2092 kcal, Białko ogółem 110,97 g, Tłuszcz 55,13 g, Węglowodany ogółem 299,13 g, Sód 2484,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,38 g, Błonnik pokarmowy 26,99 g, Cukry proste 72,37 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
613 kcal	Białko ogółem 38,31 g, Tłuszcz 29,6 g, Sód 456,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,74 g, Cukry proste 4,61 g, Węglowodany ogółem 51,14 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
685 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 389,02 mg, Cukry proste 8,3 g, Tłuszcz 13,37 g, Węglowodany ogółem 104,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g, Błonnik pokarmowy 12,98 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	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
503 kcal	Białko ogółem 19,85 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 60,32 g, Sód 929,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Cukry proste 1,67 g, Błonnik pokarmowy 7,86 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: 2175 kcal, Białko ogółem 112,67 g, Tłuszcz 75,54 g, Sód 1872,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,05 g, Cukry proste 38,39 g, Węglowodany ogółem 278,02 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