

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
725 kcal	Białko ogółem 49,45 g, Tłuszcz 29,9 g, Sód 966,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, Cukry proste 7,37 g, Węglowodany ogółem 67,04 g, Błonnik pokarmowy 5,97 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
782 kcal	Białko ogółem 41,04 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 120,96 g, Sód 495,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g, Cukry proste 32,84 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2380 kcal, Białko ogółem 144,49 g, Tłuszcz 76,69 g, Sód 2750,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,39 g, Cukry proste 78,76 g, Węglowodany ogółem 287,55 g, Błonnik pokarmowy 25,67 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
583 kcal	Białko ogółem 24,5 g, Tłuszcz 19,81 g, Węglowodany ogółem 83,55 g, Sód 1306,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,48 g, Cukry proste 8,75 g, Błonnik pokarmowy 14,44 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
782 kcal	Białko ogółem 41,04 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 120,96 g, Sód 495,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g, Cukry proste 32,84 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
467 kcal	Białko ogółem 20,39 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 67,36 g, Sód 1573,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 10,67 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: 2101 kcal, Białko ogółem 111,93 g, Tłuszcz 64,35 g, Węglowodany ogółem 285,69 g, Sód 3502,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,47 g, Cukry proste 55,6 g, Błonnik pokarmowy 40,61 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ 487 kcal Białko ogółem 20,65 g, Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 65,28 g, Sód 755,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,97 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/ 100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G 782 kcal Białko ogółem 41,04 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 120,96 g, Sód 495,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g, Cukry proste 32,84 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML 496 kcal Białko ogółem 17,48 g, Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 886,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 20,1 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2034 kcal, Białko ogółem 105,17 g, Tłuszcz 60,53 g, Węglowodany ogółem 276,46 g, Sód 2265,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,82 g, Cukry proste 71,52 g, Błonnik pokarmowy 25,05 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ 513 kcal Białko ogółem 25,02 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 65,65 g, Sód 878,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,29 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/ 100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G 713 kcal Cukry proste 26,04 g, Białko ogółem 37,79 g, Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 102,64 g, Sód 221,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,55 g, Błonnik pokarmowy 12,78 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML 518 kcal Białko ogółem 36,87 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 62,85 g, Sód 1064,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 7,93 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 1976 kcal, Białko ogółem 125,18 g, Tłuszcz 59,37 g, Węglowodany ogółem 244,24 g, Sód 2283,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, Cukry proste 51,97 g, Błonnik pokarmowy 22,38 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G 423 kcal Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
653 kcal	Białko ogółem 18,34 g, Tłuszcz 7,03 g, Węglowodany ogółem 131,47 g, Sód 327,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, Błonnik pokarmowy 8,64 g, Cukry proste 22,09 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 76,36 g, Sód 707,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Cukry proste 20,06 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
254 kcal	Białko ogółem 8,53 g, Tłuszcz 5,9 g, Węglowodany ogółem 46,8 g, Sód 98,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Cukry proste 7,56 g
Suma posiłków: 2230 kcal, Białko ogółem 60,86 g, Tłuszcz 42,96 g, Węglowodany ogółem 413,83 g, Sód 1762,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,07 g, Cukry proste 74,98 g, Błonnik pokarmowy 31,21 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
736 kcal	Cukry proste 31,19 g, Białko ogółem 38,21 g, Tłuszcz 18,43 g, Węglowodany ogółem 107,97 g, Sód 224,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Błonnik pokarmowy 13,01 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2018 kcal, Białko ogółem 110,13 g, Tłuszcz 62,89 g, Węglowodany ogółem 260,92 g, Sód 2289,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, Cukry proste 68,02 g, Błonnik pokarmowy 21,75 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
563 kcal	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	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

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: 2014 kcal, Białko ogółem 99,21 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 825,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Cukry proste 142,7 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
507 kcal	Białko ogółem 21,67 g, Tłuszcz 18,76 g, Węglowodany ogółem 66,24 g, Sód 1112,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,32 g, Cukry proste 4,37 g, Błonnik pokarmowy 7,36 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
782 kcal	Białko ogółem 41,04 g, Tłuszcz 16,95 g, Węglowodany ogółem 120,96 g, Sód 495,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g, Cukry proste 32,84 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
417 kcal	Białko ogółem 18,76 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 1390,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,27 g, Błonnik pokarmowy 5,21 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: 1975 kcal, Białko ogółem 107,47 g, Tłuszcz 62,51 g, Węglowodany ogółem 256,59 g, Sód 3125,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,21 g, Cukry proste 50,6 g, Błonnik pokarmowy 28,07 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
794 kcal	Cukry proste 32,05 g, Białko ogółem 39,7 g, Tłuszcz 20,4 g, Węglowodany ogółem 116,77 g, Sód 235,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,73 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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, Białko ogółem 111,62 g, Tłuszcz 64,86 g, Węglowodany ogółem 269,72 g, Sód 2301,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g, Cukry proste 68,88 g, Błonnik pokarmowy 22,47 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

528 kcal Białko ogółem 23,98 g, Tłuszcz 19,09 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 1099,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,37 g, Cukry proste 3,71 g, Błonnik pokarmowy 10,23 g

Drugie śniadanie KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Obiad KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

726 kcal Białko ogółem 47,33 g, Tłuszcz 14,36 g, Węglowodany ogółem 112,37 g, Sód 398,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,22 g, Błonnik pokarmowy 22,21 g, Cukry proste 9,61 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 WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

532 kcal Białko ogółem 37,36 g, Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 66,29 g, Sód 1507,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Cukry proste 6,86 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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: 2129 kcal, Białko ogółem 135,25 g, Tłuszcz 61,45 g, Węglowodany ogółem 277,96 g, Sód 3135,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,75 g, Cukry proste 46,46 g, Błonnik pokarmowy 43,39 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