

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZUPA KOPERKOWA 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)
718 kcal	Białko ogółem 47,81 g, Sód 492,42 mg, Cukry proste 21,33 g, Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 113,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 16,22 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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
552 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2427 kcal, Cukry proste 91,67 g, Białko ogółem 134,29 g, Tłuszcz 71,97 g, Węglowodany ogółem 322,43 g, Sód 2443,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,87 g, Błonnik pokarmowy 26,6 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
756 kcal	Cukry proste 19,11 g, Białko ogółem 39,68 g, Tłuszcz 23,24 g, Węglowodany ogółem 102,8 g, Sód 770,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, Błonnik pokarmowy 11,97 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	ZUPA KOPERKOWA 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)
718 kcal	Białko ogółem 47,81 g, Sód 492,42 mg, Cukry proste 21,33 g, Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 113,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 16,22 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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
587 kcal	Cukry proste 17,38 g, Białko ogółem 16,4 g, Tłuszcz 22,02 g, Węglowodany ogółem 85,25 g, Sód 1644,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Błonnik pokarmowy 11,25 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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: 2273 kcal, Cukry proste 67,72 g, Białko ogółem 126,84 g, Tłuszcz 64,52 g, Węglowodany ogółem 314,21 g, Sód 3572,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,31 g, Błonnik pokarmowy 39,44 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
754 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 37,04 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 569,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZUPA KOPERKOWA 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)
718 kcal	Białko ogółem 47,81 g, Sód 492,42 mg, Cukry proste 21,33 g, Tłuszcz 11,76 g, Węglowodany ogółem 113,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 16,22 g
Kolacja	SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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
515 kcal	Cukry proste 11,81 g, Białko ogółem 13,75 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 69,02 g, Sód 981,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2255 kcal, Cukry proste 83,28 g, Białko ogółem 118,4 g, Tłuszcz 64,15 g, Węglowodany ogółem 312,76 g, Sód 2138,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,09 g, Błonnik pokarmowy 26,6 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 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/
735 kcal	Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 583,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	ZIEMNIACZANA 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)
680 kcal	Cukry proste 12,33 g, Białko ogółem 45,08 g, Tłuszcz 13,61 g, Węglowodany ogółem 101,82 g, Sód 215,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g
Kolacja	SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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
552 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 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: 2147 kcal, Cukry proste 53,87 g, Białko ogółem 117,61 g, Tłuszcz 66,62 g, Węglowodany ogółem 280,24 g, Sód 2184,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,24 g, Błonnik pokarmowy 24,3 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
475 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Tłuszcz 14,9 g, Sód 419,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 3,48 g, Tłuszcz 0,52 g, Węglowodany ogółem 30,68 g, Sód 1,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g, Błonnik pokarmowy 1 g, Cukry proste 0,04 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
571 kcal	Białko ogółem 15,71 g, Sód 384,17 mg, Cukry proste 21,16 g, Tłuszcz 11,69 g, Węglowodany ogółem 108,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,99 g, Błonnik pokarmowy 17,17 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
743 kcal	Białko ogółem 17,39 g, Tłuszcz 23,74 g, Węglowodany ogółem 123,8 g, Sód 965,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Błonnik pokarmowy 16,03 g, Cukry proste 13,9 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: 2165 kcal, Białko ogółem 54,67 g, Tłuszcz 50,95 g, Sód 1770,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, Cukry proste 55,59 g, Węglowodany ogółem 344,11 g, Błonnik pokarmowy 39,35 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
701 kcal	Cukry proste 20,37 g, Białko ogółem 46,09 g, Tłuszcz 14,65 g, Węglowodany ogółem 101,99 g, Sód 215,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,14 g, Błonnik pokarmowy 14,45 g
Kolacja	SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
552 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 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: 2222 kcal, Cukry proste 71,41 g, Białko ogółem 118,87 g, Tłuszcz 67,71 g, Węglowodany ogółem 293,66 g, Sód 2184,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,79 g, Błonnik pokarmowy 24,83 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/
647 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 55,64 g, Sód 227,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, Cukry proste 24,82 g, Błonnik pokarmowy 0,96 g
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
189 kcal	Cukry proste 25,19 g, Białko ogółem 6,04 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Sód 86,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,1 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML

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

590 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 14,11 g, Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 85,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,06 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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	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 19,54 g, Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 45,15 g, Sód 242,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Błonnik pokarmowy 1,49 g, Cukry proste 25,78 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: 2217 kcal, Białko ogółem 67,98 g, Tłuszcz 60,54 g, Węglowodany ogółem 232,37 g, Sód 736,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,65 g, Cukry proste 137,24 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
816 kcal	Cukry proste 18,52 g, Białko ogółem 47,19 g, Tłuszcz 30,64 g, Węglowodany ogółem 91,04 g, Sód 803,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,81 g, Błonnik pokarmowy 6,51 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	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PULPETY WIEPRZOWE 120 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
744 kcal	Białko ogółem 37,18 g, Sód 819,08 mg, Cukry proste 15,68 g, Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 99,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, Błonnik pokarmowy 11,09 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
487 kcal	Cukry proste 7,26 g, Białko ogółem 14,47 g, Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 62,46 g, Sód 1461,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2315 kcal, Cukry proste 65,16 g, Białko ogółem 118,64 g, Tłuszcz 79,41 g, Węglowodany ogółem 280,16 g, Sód 3178,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 41,2 g, Błonnik pokarmowy 22,89 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; 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/; ZIEMNIANKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
752 kcal	Cukry proste 23,39 g, Białko ogółem 47,67 g, Tłuszcz 15,82 g, Węglowodany ogółem 110,95 g, Sód 227,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,73 g, Błonnik pokarmowy 15,32 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	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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
552 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 16,36 g, Tłuszcz 23,81 g, Węglowodany ogółem 69,29 g, Sód 1195,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2361 kcal, Cukry proste 85,53 g, Białko ogółem 127,35 g, Tłuszcz 72,03 g, Węglowodany ogółem 310,72 g, Sód 2102,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,64 g, Błonnik pokarmowy 25,7 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; 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/
574 kcal	Białko ogółem 37,09 g, Tłuszcz 25,41 g, Sód 677,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,77 g, Cukry proste 5,36 g, Węglowodany ogółem 52,33 g, Błonnik pokarmowy 6,91 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	ZUPA KOPERKOWA 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/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
699 kcal	Białko ogółem 50,05 g, Sód 439,75 mg, Cukry proste 11,41 g, Tłuszcz 10,34 g, Węglowodany ogółem 94,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,53 g, Błonnik pokarmowy 11,97 g
Podwieczorek	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KONSERWOWY 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 ; CYTRYNA 15 G
577 kcal	Cukry proste 6,69 g, Białko ogółem 19,27 g, Tłuszcz 21,97 g, Węglowodany ogółem 78,64 g, Sód 1578,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, Błonnik pokarmowy 10,08 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g

Suma posiłków: 2359 kcal, Białko ogółem 133,02 g, Tłuszcz 71,78 g, Sód 3360,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,73 g, Cukry proste 33,62 g, Węglowodany ogółem 242,36 g, Błonnik pokarmowy 29,86 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