

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G); KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
603 kcal	Cukry proste 23,25 g, Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 8,93 g, Węglowodany ogółem 102,89 g, Sód 856,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
636 kcal	Białko ogółem 42,2 g, Tłuszcz 24,46 g, Węglowodany ogółem 64,26 g, Sód 906,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,23 g, Cukry proste 7,29 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2223 kcal, Cukry proste 78,83 g, Białko ogółem 130,58 g, Tłuszcz 61,54 g, Węglowodany ogółem 299,11 g, Sód 2935,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 29,9 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KISZONY 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/
729 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 30,97 g, Tłuszcz 24,32 g, Węglowodany ogółem 102,48 g, Sód 1619,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 12,74 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
404 kcal	Cukry proste 22,56 g, Białko ogółem 29,83 g, Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 56,04 g, Sód 451,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, Błonnik pokarmowy 12,03 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G; SOK POMIDOROWY 300 ML; 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
708 kcal	Białko ogółem 42,57 g, Tłuszcz 25,19 g, Węglowodany ogółem 84,99 g, Sód 1559,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,19 g, Cukry proste 15,38 g, Błonnik pokarmowy 14,43 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1998 kcal, Cukry proste 71,49 g, Białko ogółem 119,97 g, Tłuszcz 59,1 g, Węglowodany ogółem 264,81 g, Sód 3631,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, Błonnik pokarmowy 41,9 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 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/
717 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 28,08 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 931,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
603 kcal	Cukry proste 23,25 g, Białko ogółem 34,21 g, Tłuszcz 8,93 g, Węglowodany ogółem 102,89 g, Sód 856,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g, Błonnik pokarmowy 15,74 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
611 kcal	Białko ogółem 37,88 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 64,08 g, Sód 784,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Cukry proste 7,29 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2088 kcal, Cukry proste 72,53 g, Białko ogółem 116,77 g, Tłuszcz 56,88 g, Węglowodany ogółem 289,61 g, Sód 2572,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,01 g, Błonnik pokarmowy 29,9 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
678 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 27,98 g, Tłuszcz 23,34 g, Węglowodany ogółem 91,64 g, Sód 931,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
549 kcal	Cukry proste 9,86 g, Białko ogółem 31 g, Tłuszcz 11,03 g, Węglowodany ogółem 86,58 g, Sód 547,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,53 g, Błonnik pokarmowy 12,6 g
Kolacja	SZYNKĄ GOTOWANĄ spec. 120 G ; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
676 kcal	Białko ogółem 53,52 g, Tłuszcz 24,08 g, Sód 523,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,56 g, Cukry proste 7,14 g, Węglowodany ogółem 63,87 g, Błonnik pokarmowy 5,43 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: 2037 kcal, Cukry proste 49,86 g, Białko ogółem 128,2 g, Tłuszcz 58,55 g, Węglowodany ogółem 259,39 g, Sód 2002,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,75 g, Błonnik pokarmowy 24,8 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 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/; HERBATA 200 G
434 kcal	Białko ogółem 11,61 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 66,13 g, Sód 649,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G)
253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
Obiad	BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
594 kcal	Cukry proste 27,5 g, Białko ogółem 13,67 g, Tłuszcz 10,81 g, Węglowodany ogółem 120,34 g, Sód 518,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,35 g, Błonnik pokarmowy 19,62 g
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
709 kcal	Cukry proste 6,37 g, Białko ogółem 24,01 g, Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 111,26 g, Sód 657,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Błonnik pokarmowy 8,38 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2063 kcal, Białko ogółem 54,74 g, Tłuszcz 47,37 g, Węglowodany ogółem 370,17 g, Sód 1827,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,44 g, Cukry proste 71,08 g, Błonnik pokarmowy 37,18 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
569 kcal	Cukry proste 14,86 g, Białko ogółem 31,04 g, Tłuszcz 11,03 g, Węglowodany ogółem 91,64 g, Sód 547,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,53 g, Błonnik pokarmowy 12,62 g
Kolacja	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
623 kcal	Cukry proste 5,41 g, Sód 901,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Białko ogółem 41,6 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2086 kcal, Cukry proste 62,26 g, Białko ogółem 120,36 g, Tłuszcz 60,51 g, Węglowodany ogółem 275,8 g, Sód 2527,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,63 g, Błonnik pokarmowy 25,97 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; 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 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

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: 2044 kcal, Cukry proste 145,31 g, Białko ogółem 101,55 g, Tłuszcz 71,29 g, Węglowodany ogółem 226,12 g, Sód 848,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 5,99 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; KRAKOWSKA 50 G /Alergeny: 1,6,9,10/; OGÓREK KISZONY 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/
790 kcal	Cukry proste 16,73 g, Białko ogółem 36,74 g, Tłuszcz 32,69 g, Węglowodany ogółem 90,64 g, Sód 1581,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,09 g, Błonnik pokarmowy 7,28 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
644 kcal	Cukry proste 27,97 g, Białko ogółem 37,8 g, Tłuszcz 8,75 g, Węglowodany ogółem 108,86 g, Sód 572,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,1 g, Błonnik pokarmowy 14,77 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 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
596 kcal	Białko ogółem 38,19 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 796,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Cukry proste 5,62 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2168 kcal, Cukry proste 64,42 g, Białko ogółem 130,53 g, Tłuszcz 65,75 g, Węglowodany ogółem 277,28 g, Sód 3529,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,26 g, Błonnik pokarmowy 30,39 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
611 kcal	Cukry proste 15,6 g, Białko ogółem 32,18 g, Tłuszcz 12,42 g, Węglowodany ogółem 98,14 g, Sód 558,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,3 g, Błonnik pokarmowy 13,27 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
623 kcal	Białko ogółem 41,6 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Sód 901,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2128 kcal, Cukry proste 63 g, Białko ogółem 121,5 g, Tłuszcz 61,9 g, Węglowodany ogółem 282,3 g, Sód 2538,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, Błonnik pokarmowy 26,62 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

556 kcal Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 57,9 g, Sód 1309,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Cukry proste 10,43 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g

Drugie śniadanie JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/

61 kcal 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 BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

586 kcal Cukry proste 19,98 g, Białko ogółem 34,83 g, Tłuszcz 8,87 g, Węglowodany ogółem 97,38 g, Sód 807,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, Błonnik pokarmowy 14,03 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

627 kcal Białko ogółem 41,39 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 64,5 g, Sód 913,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Cukry proste 4,91 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g

Posiłek dodatkowy SOK POMIDOROWY 300 ML

54 kcal Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2010 kcal, Białko ogółem 121,89 g, Tłuszcz 61,21 g, Węglowodany ogółem 256,85 g, Sód 3670,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,93 g, Cukry proste 43,52 g, Błonnik pokarmowy 32,8 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