

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; 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/
726 kcal	Białko ogółem 34,16 g, Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 104,09 g, Sód 1200,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Cukry proste 26,6 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
543 kcal	Białko ogółem 38,66 g, Sód 391,09 mg, Cukry proste 27 g, Tłuszcz 12,05 g, Węglowodany ogółem 74,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,36 g, Błonnik pokarmowy 12,1 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	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

Suma posiłków: 2093 kcal, Białko ogółem 119,21 g, Tłuszcz 67,68 g, Węglowodany ogółem 261,73 g, Sód 3533,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,28 g, Błonnik pokarmowy 22,84 g, Cukry proste 75,93 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/; WĘDLINA DROBIOWA 50 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/
839 kcal	Białko ogółem 38,24 g, Tłuszcz 26,81 g, Węglowodany ogółem 113,2 g, Sód 1217,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 17,47 g, Cukry proste 20,36 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
742 kcal	Białko ogółem 43,08 g, Sód 796,33 mg, Cukry proste 27,7 g, Tłuszcz 12,29 g, Węglowodany ogółem 121,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; HERBATA 200 G
517 kcal	Cukry proste 4,19 g, Białko ogółem 16,27 g, Tłuszcz 21,9 g, Węglowodany ogółem 69,41 g, Sód 1182,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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

Suma posiłków: 2320 kcal, Białko ogółem 120,89 g, Tłuszcz 69,5 g, Węglowodany ogółem 317,51 g, Sód 3842,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,38 g, Błonnik pokarmowy 44,43 g, Cukry proste 64,05 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 KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; 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/
708 kcal	Białko ogółem 30,09 g, Tłuszcz 20,08 g, Węglowodany ogółem 104,06 g, Sód 1021,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,87 g, Błonnik pokarmowy 5,68 g, Cukry proste 26,57 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
742 kcal	Białko ogółem 43,08 g, Sód 796,33 mg, Cukry proste 27,7 g, Tłuszcz 12,29 g, Węglowodany ogółem 121,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
474 kcal	Cukry proste 3,9 g, Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 59,9 g, Sód 986,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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
Suma posiłków: 2146 kcal, Białko ogółem 110,45 g, Tłuszcz 61,86 g, Węglowodany ogółem 298,86 g, Sód 3450,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,46 g, Błonnik pokarmowy 26,52 g, Cukry proste 69,97 g,	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 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/
672 kcal	Białko ogółem 33,91 g, Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 90,84 g, Sód 1200,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 17,1 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
680 kcal	Cukry proste 21,2 g, Białko ogółem 40,24 g, Tłuszcz 12,89 g, Węglowodany ogółem 107,6 g, Sód 526,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,59 g, Błonnik pokarmowy 14,68 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 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: 2054 kcal, Białko ogółem 104,04 g, Tłuszcz 63,97 g, Węglowodany ogółem 277,5 g, Sód 3098,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, Błonnik pokarmowy 24,97 g, Cukry proste 57,03 g,	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 13,73 g, Tłuszcz 13,57 g, Węglowodany ogółem 70,05 g, Sód 707,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Cukry proste 11,17 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/

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

328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
668 kcal	Cukry proste 31,4 g, Białko ogółem 14,16 g, Tłuszcz 12,02 g, Węglowodany ogółem 132,04 g, Sód 129,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g, Błonnik pokarmowy 16,54 g
Kolacja	SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
438 kcal	Cukry proste 3,85 g, Białko ogółem 11,42 g, Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 59,82 g, Sód 772,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2137 kcal, Białko ogółem 51,34 g, Tłuszcz 53,26 g, Węglowodany ogółem 380,86 g, Sód 1777,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,36 g, Cukry proste 80,38 g, Błonnik pokarmowy 39,6 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
684 kcal	Białko ogółem 41,59 g, Sód 784,86 mg, Cukry proste 26,84 g, Tłuszcz 10,32 g, Węglowodany ogółem 113,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 15,11 g
Kolacja	SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
498 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 15,99 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1195,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 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: 2096 kcal, Białko ogółem 104,83 g, Tłuszcz 61,29 g, Węglowodany ogółem 292,97 g, Sód 3351,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,15 g, Błonnik pokarmowy 24,83 g, Cukry proste 70,04 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 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) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; 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
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	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

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 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: 2041 kcal, Białko ogółem 99,87 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 232,29 g, Sód 832,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 143,09 g,

DIETA PODSTAWOWA**Śniadanie**

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/

647 kcal

Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 88,53 g, Sód 1033,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Cukry proste 16,74 g

Drugie śniadanie

PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/

142 kcal

Białko ogółem 6,11 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Tłuszcz 5,87 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 0,41 mg

Obiad

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G ; RYŻ 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

762 kcal

Białko ogółem 40,59 g, Sód 423,02 mg, Cukry proste 23,09 g, Tłuszcz 15,83 g, Węglowodany ogółem 118,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Błonnik pokarmowy 10,14 g

Kolacja

SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; HERBATA 200 G

467 kcal

Cukry proste 3,57 g, Białko ogółem 14,64 g, Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 57,62 g, Sód 999,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2227 kcal, Białko ogółem 112 g, Tłuszcz 74,02 g, Węglowodany ogółem 284,33 g, Sód 3027,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, Błonnik pokarmowy 28,72 g, Cukry proste 50,26 g,

DIETA PRZETARTA**Śniadanie**

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/

724 kcal

Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 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

ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

742 kcal

Białko ogółem 43,08 g, Sód 796,33 mg, Cukry proste 27,7 g, Tłuszcz 12,29 g, Węglowodany ogółem 121,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g

Kolacja

SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

498 kcal

Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 15,99 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1195,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

Suma posiłków: 2186 kcal, Białko ogółem 116,37 g, Tłuszcz 64,76 g, Węglowodany ogółem 296,07 g, Sód 3838,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,47 g, Błonnik pokarmowy 25,55 g, Cukry proste 68,2 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
467 kcal	Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 15,21 g, Węglowodany ogółem 61,74 g, Sód 907,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Cukry proste 3,81 g, Błonnik pokarmowy 8,23 g
Drugie śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
142 kcal	Białko ogółem 6,11 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Tłuszcz 5,87 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 0,41 mg
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
648 kcal	Białko ogółem 42,5 g, Sód 793,36 mg, Cukry proste 8,55 g, Tłuszcz 11,71 g, Węglowodany ogółem 99,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,32 g, Błonnik pokarmowy 12,91 g
Podwieczorek	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
498 kcal	Cukry proste 2,86 g, Białko ogółem 17,84 g, Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 62,04 g, Sód 1116,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 8,49 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: 2198 kcal, Białko ogółem 117,94 g, Tłuszcz 82,14 g, Węglowodany ogółem 248,84 g, Sód 3388,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,84 g, Cukry proste 26,98 g, Błonnik pokarmowy 50 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