

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

931 kcal Cukry proste 36,53 g, Białko ogółem 44,7 g, Tłuszcz 35,07 g, Węglowodany ogółem 111,3 g, Sód 1033,65 mg, Potas 824,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,75 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g

Drugie śniadanie BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Obiad ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

727 kcal Cukry proste 17 g, Białko ogółem 36,77 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 104,23 g, Sód 891,3 mg, Potas 2326,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,4 g, Błonnik pokarmowy 12,67 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g

Kolacja POLEDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

505 kcal Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Potas 618,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2467 kcal, Cukry proste 91,12 g, Białko ogółem 125,88 g, Tłuszcz 78,68 g, Węglowodany ogółem 326,09 g, Sód 2545,69 mg, Potas 4835,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 41,08 g, Błonnik pokarmowy 25,61 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/

728 kcal Cukry proste 18,46 g, Białko ogółem 33,07 g, Tłuszcz 23,39 g, Węglowodany ogółem 101,88 g, Sód 1105,08 mg, Potas 1052,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, Błonnik pokarmowy 11,8 g

Drugie śniadanie BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Obiad ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

727 kcal Cukry proste 17 g, Białko ogółem 36,77 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 104,23 g, Sód 891,3 mg, Potas 2326,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,4 g, Błonnik pokarmowy 12,67 g

Kolacja SAŁATKA Z TUNCYKIEM 150 G /Alergeny: 4,1,5,6,11,3/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

693 kcal Cukry proste 6,93 g, Białko ogółem 43,28 g, Tłuszcz 26,5 g, Węglowodany ogółem 76,1 g, Sód 998 mg, Potas 1119,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, Błonnik pokarmowy 13,74 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, Potas 300 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: 2360 kcal, Cukry proste 68,22 g, Białko ogółem 120,83 g, Tłuszcz 74,26 g, Węglowodany ogółem 321,12 g, Sód 3090,14 mg, Potas 5295,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,62 g, Błonnik pokarmowy 10,25 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 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/

755 kcal Cukry proste 35,59 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 110,17 g, Sód 902,71 mg, Potas 778,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g

Drugie śniadanie BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Obiad ROSOŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

727 kcal Cukry proste 17 g, Białko ogółem 36,77 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 104,23 g, Sód 891,3 mg, Potas 2326,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,4 g, Błonnik pokarmowy 12,67 g

Kolacja POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

469 kcal Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Potas 534,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2163 kcal, Cukry proste 81,79 g, Białko ogółem 99,46 g, Tłuszcz 62,75 g, Węglowodany ogółem 312,47 g, Sód 2328,87 mg, Potas 4436,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,51 g, Błonnik pokarmowy 25,14 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 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/

698 kcal Cukry proste 17,09 g, Białko ogółem 33,99 g, Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 90,48 g, Sód 1031,9 mg, Potas 813,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g

Drugie śniadanie BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Obiad BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

668 kcal Cukry proste 14,43 g, Białko ogółem 33,6 g, Tłuszcz 22,44 g, Węglowodany ogółem 90,27 g, Sód 679,13 mg, Potas 2669,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g

Kolacja POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

641 kcal Białko ogółem 52,69 g, Tłuszcz 22,14 g, Sód 521,5 mg, Potas 1090,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, Cukry proste 4,08 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Błonnik pokarmowy 5,48 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2219 kcal, Cukry proste 61,43 g, Białko ogółem 127,99 g, Tłuszcz 71,15 g, Węglowodany ogółem 280,02 g, Sód 2328,29 mg, Potas 5371,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,17 g, Błonnik pokarmowy 26,20 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 NISKOBIALKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
849 kcal	Białko ogółem 19,97 g, Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 161,2 g, Sód 666,45 mg, Potas 436,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Cukry proste 46,15 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
513 kcal	Cukry proste 24,55 g, Białko ogółem 14,03 g, Tłuszcz 11,85 g, Węglowodany ogółem 97,09 g, Sód 227,5 mg, Potas 2596,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,33 g, Błonnik pokarmowy 18,97 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,48 mg, Potas 477,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Potas 1372,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g
Suma posiłków: 2168 kcal, Białko ogółem 58,56 g, Tłuszcz 48,03 g, Węglowodany ogółem 397,72 g, Sód 1512,37 mg, Potas 5381,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,59 g, Błonnik pokarmowy 43,59 g, Cukry proste 105,2 g	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MIÓD 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/
774 kcal	Cukry proste 35,37 g, Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 109,71 g, Sód 1032,75 mg, Potas 794,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
681 kcal	Cukry proste 16,14 g, Białko ogółem 34,37 g, Tłuszcz 23,49 g, Węglowodany ogółem 89,63 g, Sód 623,9 mg, Potas 2670,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,89 g, Błonnik pokarmowy 12,79 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
662 kcal	Białko ogółem 58,52 g, Tłuszcz 23 g, Sód 530,72 mg, Potas 957,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Cukry proste 2,06 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Błonnik pokarmowy 4,62 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Suma posiłków: 2329 kcal, Cukry proste 79,4 g, Białko ogółem 134,35 g, Tłuszcz 73,01 g, Węglowodany ogółem 295,66 g, Sód 2283,13 mg, Potas 5220,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,34 g, Błonnik pokarmowy 24,55 g	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/
524 kcal	Białko ogółem 20,69 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 43,12 g, Sód 238,67 mg, Potas 746,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 24,61 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, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, 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

Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
566 kcal	Cukry proste 46,43 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 145,98 mg, Potas 980,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 3,72 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, Potas 268,5 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, Potas 1110,34 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, Potas 200 mg
Suma posiłków: 2070 kcal, Białko ogółem 104,52 g, Tłuszcz 71,21 g, Węglowodany ogółem 230,6 g, Sód 868,1 mg, Potas 3606,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,54 g, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Cukry proste 146,35 g,	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
821 kcal	Cukry proste 17,7 g, Białko ogółem 41,57 g, Tłuszcz 34,4 g, Węglowodany ogółem 88,95 g, Sód 913,86 mg, Potas 786,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g, Błonnik pokarmowy 5,98 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
718 kcal	Cukry proste 18,88 g, Białko ogółem 37,06 g, Tłuszcz 19,78 g, Węglowodany ogółem 102,51 g, Sód 868,34 mg, Potas 2102,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, Błonnik pokarmowy 8,92 g
Kolacja	SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /Alergeny: 4,1,5,6,11,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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
630 kcal	Cukry proste 4,43 g, Białko ogółem 41,05 g, Tłuszcz 25,58 g, Węglowodany ogółem 61,55 g, Sód 809,32 mg, Potas 754,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, Błonnik pokarmowy 7,47 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Suma posiłków: 2381 kcal, Cukry proste 66,84 g, Białko ogółem 127,39 g, Tłuszcz 83,14 g, Węglowodany ogółem 291,92 g, Sód 2687,28 mg, Potas 4441,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,15 g, Błonnik pokarmowy 24,51 g	

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MIÓD 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/
774 kcal	Cukry proste 35,37 g, Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 109,71 g, Sód 1032,75 mg, Potas 794,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
746 kcal	Cukry proste 17,92 g, Białko ogółem 36,17 g, Tłuszcz 25,51 g, Węglowodany ogółem 100,2 g, Sód 650,12 mg, Potas 2796,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,01 g, Błonnik pokarmowy 14,33 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
662 kcal	Białko ogółem 58,52 g, Tłuszcz 23 g, Sód 530,74 mg, Potas 957,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g, Cukry proste 2,06 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Błonnik pokarmowy 4,62 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2394 kcal, Cukry proste 81,18 g, Białko ogółem 136,15 g, Tłuszcz 75,03 g, Węglowodany ogółem 306,23 g, Sód 2309,37 mg, Potas 5346,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,46 g, Błonnik pokarmowy 26,00 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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 30,67 g, Tłuszcz 28,43 g, Węglowodany ogółem 51,66 g, Sód 775,39 mg, Potas 426,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,15 g, Cukry proste 4,61 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
652 kcal	Cukry proste 11,78 g, Białko ogółem 36,43 g, Tłuszcz 18,93 g, Węglowodany ogółem 89,8 g, Sód 928,82 mg, Potas 2547 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,36 g, Błonnik pokarmowy 11,92 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, Potas 195,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	SAŁATKA Z TUNCZYKIEM 150 G /Alergeny: 4,1,5,6,11,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
661 kcal	Cukry proste 3,72 g, Białko ogółem 44,25 g, Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 65,97 g, Sód 926,22 mg, Potas 844,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,19 g, Błonnik pokarmowy 10,29 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2261 kcal, Białko ogółem 122,48 g, Tłuszcz 84,14 g, Węglowodany ogółem 269,9 g, Sód 2727,85 mg, Potas 4312,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,4 g, Cukry proste 43,92 g, Błonnik pokarmowy 22,15 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