

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
668 kcal	Białko ogółem 29,79 g, Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 94,49 g, Sód 1021,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 17,38 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI 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 42,83 g, Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 128,25 g, Sód 860,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g, Cukry proste 40,54 g
Podwieczorek	BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/
213 kcal	Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 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 ; CYTRYNA 15 G
447 kcal	Białko ogółem 18,8 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,73 g, Sód 734,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2329 kcal, Białko ogółem 123,95 g, Tłuszcz 60,2 g, Węglowodany ogółem 334,61 g, Sód 2853,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,73 g, Błonnik pokarmowy 26,16 g, Cukry proste 97,41 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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/
926 kcal	Białko ogółem 36,43 g, Tłuszcz 27,9 g, Węglowodany ogółem 140,54 g, Sód 1221,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 13,43 g, Cukry proste 21,56 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI 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 42,83 g, Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 128,25 g, Sód 860,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g, Cukry proste 40,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
507 kcal	Białko ogółem 21,76 g, Tłuszcz 16,6 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 931,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,16 g, Cukry proste 6,49 g, Błonnik pokarmowy 12,43 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

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: 2466 kcal, Białko ogółem 131,09 g, Tłuszcz 70,74 g, Węglowodany ogółem 347,43 g, Sód 3188,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,31 g, Błonnik pokarmowy 41,49 g, Cukry proste 72,51 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
668 kcal	Białko ogółem 29,79 g, Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 94,49 g, Sód 1021,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 17,38 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI 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 42,83 g, Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 128,25 g, Sód 860,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g, Cukry proste 40,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
446 kcal	Białko ogółem 18,75 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 60,54 g, Sód 733,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2147 kcal, Białko ogółem 121,44 g, Tłuszcz 61,6 g, Węglowodany ogółem 288,22 g, Sód 2790,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,15 g, Błonnik pokarmowy 26,06 g, Cukry proste 65,5 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
668 kcal	Białko ogółem 29,79 g, Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 94,49 g, Sód 1021,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,86 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 17,38 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
687 kcal	Cukry proste 35,59 g, Białko ogółem 40,23 g, Tłuszcz 11,83 g, Węglowodany ogółem 112,62 g, Sód 652,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, Błonnik pokarmowy 16,08 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 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 ; CYTRYNA 15 G
447 kcal	Białko ogółem 18,8 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,73 g, Sód 734,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 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: 2024 kcal, Białko ogółem 113,97 g, Tłuszcz 54,9 g, Węglowodany ogółem 280,84 g, Sód 2546,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,57 g, Błonnik pokarmowy 26,56 g, Cukry proste 66,27 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	SAŁATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
631 kcal	Białko ogółem 19,06 g, Tłuszcz 19,19 g, Węglowodany ogółem 101,92 g, Sód 812,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Cukry proste 10,16 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
593 kcal	Cukry proste 42,06 g, Białko ogółem 13,29 g, Tłuszcz 12,29 g, Węglowodany ogółem 118,69 g, Sód 286,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,39 g, Błonnik pokarmowy 23,12 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
677 kcal	Białko ogółem 20,95 g, Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 110,38 g, Sód 771,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,12 g, Błonnik pokarmowy 16,36 g, Cukry proste 13,56 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: 2223 kcal, Białko ogółem 59,38 g, Tłuszcz 55,99 g, Węglowodany ogółem 396,87 g, Sód 1872,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, Błonnik pokarmowy 55,14 g, Cukry proste 92,32 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
683 kcal	Białko ogółem 33,6 g, Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 94,13 g, Sód 1200,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 17,02 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
707 kcal	Cukry proste 40,58 g, Białko ogółem 40,23 g, Tłuszcz 11,83 g, Węglowodany ogółem 117,61 g, Sód 652,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,14 g, Błonnik pokarmowy 16,08 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2145 kcal, Białko ogółem 126,8 g, Tłuszcz 64,98 g, Węglowodany ogółem 275,26 g, Sód 2883,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g, Błonnik pokarmowy 25,61 g, Cukry proste 63,72 g,

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/
495 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Sód 227,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Błonnik pokarmowy 0,48 g, Cukry proste 24,6 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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

567 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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
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: 2042 kcal, Białko ogółem 100,83 g, Tłuszcz 70,04 g, Węglowodany ogółem 230,55 g, Sód 912,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,22 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 149,02 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (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/
663 kcal	Białko ogółem 30,44 g, Tłuszcz 20,08 g, Węglowodany ogółem 92,86 g, Sód 1038,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,89 g, Błonnik pokarmowy 5,98 g, Cukry proste 17,2 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
742 kcal	Białko ogółem 42,83 g, Tłuszcz 9,5 g, Węglowodany ogółem 128,25 g, Sód 860,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g, Cukry proste 40,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (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
444 kcal	Białko ogółem 19,53 g, Tłuszcz 15,68 g, Węglowodany ogółem 59,15 g, Sód 742,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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: 2140 kcal, Białko ogółem 122,87 g, Tłuszcz 62 g, Węglowodany ogółem 285,2 g, Sód 2816,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,23 g, Błonnik pokarmowy 27,77 g, Cukry proste 65,65 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
683 kcal	Białko ogółem 33,6 g, Tłuszcz 20,15 g, Węglowodany ogółem 94,13 g, Sód 1200,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 17,02 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
711 kcal	Cukry proste 41,52 g, Białko ogółem 34,4 g, Tłuszcz 10,45 g, Węglowodany ogółem 126,65 g, Sód 589,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g, Błonnik pokarmowy 16,95 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 SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2149 kcal, Białko ogółem 120,97 g, Tłuszcz 63,6 g, Węglowodany ogółem 284,3 g, Sód 2821,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,56 g, Błonnik pokarmowy 26,48 g, Cukry proste 64,66 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
533 kcal	Białko ogółem 31,84 g, Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 51,21 g, Sód 1033,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, Cukry proste 4,1 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
623 kcal	Białko ogółem 42,83 g, Tłuszcz 9,04 g, Węglowodany ogółem 98,72 g, Sód 787,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, Błonnik pokarmowy 12,96 g, Cukry proste 11,35 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/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; 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
534 kcal	Białko ogółem 24,33 g, Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 75,33 g, Sód 859,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,18 g, Cukry proste 3,42 g, Błonnik pokarmowy 10,95 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: 2059 kcal, Białko ogółem 127,67 g, Tłuszcz 59,56 g, Węglowodany ogółem 264,49 g, Sód 2852,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,26 g, Cukry proste 32,59 g, Błonnik pokarmowy 31,35 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