

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
858 kcal	Białko ogółem 47,21 g, Tłuszcz 34,62 g, Węglowodany ogółem 91,71 g, Sód 569,23 mg, Potas 792,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 18,18 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
785 kcal	Białko ogółem 41,59 g, Sód 866,28 mg, Potas 3406,48 mg, Cukry proste 43,7 g, Tłuszcz 11,03 g, Węglowodany ogółem 136,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 14,4 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,79 mg, Potas 544,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2398 kcal, Białko ogółem 124,36 g, Tłuszcz 67,5 g, Węglowodany ogółem 333,07 g, Sód 2385,8 mg, Potas 5242,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,53 g, Błonnik pokarmowy 27,12 g, Cukry proste 103,94 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
756 kcal	Białko ogółem 39,57 g, Tłuszcz 23,72 g, Węglowodany ogółem 101,61 g, Sód 1257,53 mg, Potas 1056,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,36 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g, Cukry proste 17,53 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
785 kcal	Białko ogółem 41,59 g, Sód 866,28 mg, Potas 3406,48 mg, Cukry proste 43,7 g, Tłuszcz 11,03 g, Węglowodany ogółem 136,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 14,4 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 21,94 g, Tłuszcz 18,67 g, Węglowodany ogółem 75,18 g, Sód 1278,81 mg, Potas 769,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, Cukry proste 3,78 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 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: 2263 kcal, Białko ogółem 109,15 g, Tłuszcz 55,52 g, Węglowodany ogółem 348,81 g, Sód 3402,62 mg, Potas 5432,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,54 g, Błonnik pokarmowy 41,82 g, Cukry proste 07 26 ~

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

705 kcal Białko ogółem 36,58 g, Tłuszcz 22,74 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 569,23 mg, Potas 792,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G

785 kcal Białko ogółem 41,59 g, Sód 866,28 mg, Potas 3406,48 mg, Cukry proste 43,7 g, Tłuszcz 11,03 g, Węglowodany ogółem 136,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g, Błonnik pokarmowy 14,4 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

447 kcal Białko ogółem 18,69 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 733,41 mg, Potas 480,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g

Posiłek dodatkowy JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/

142 kcal Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2129 kcal, Białko ogółem 102,91 g, Tłuszcz 51,83 g, Węglowodany ogółem 322,46 g, Sód 2168,92 mg, Potas 4878,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,92 g, Błonnik pokarmowy 27,07 g, Cukry proste 06 56 ~

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

705 kcal Białko ogółem 36,58 g, Tłuszcz 22,74 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 569,23 mg, Potas 792,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G

752 kcal Cukry proste 36,82 g, Białko ogółem 39,21 g, Tłuszcz 12,17 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 590,6 mg, Potas 3377,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

448 kcal Białko ogółem 18,74 g, Tłuszcz 15,97 g, Węglowodany ogółem 59,86 g, Sód 733,79 mg, Potas 493,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g

Posiłek dodatkowy JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/

142 kcal Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2097 kcal, Białko ogółem 100,58 g, Tłuszcz 52,98 g, Węglowodany ogółem 314,04 g, Sód 1893,62 mg, Potas 4863,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,46 g, Błonnik pokarmowy 25,88 g, Cukry proste 00 00 ~

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 NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
852 kcal	Białko ogółem 23,97 g, Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 156,32 g, Sód 435,56 mg, Potas 547,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,34 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Cukry proste 23,64 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
654 kcal	Cukry proste 35,4 g, Białko ogółem 14,33 g, Tłuszcz 9,32 g, Węglowodany ogółem 136,7 g, Sód 524,74 mg, Potas 2937,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, Błonnik pokarmowy 16,08 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,79 mg, Potas 443,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/
364 kcal	Białko ogółem 10,71 g, Tłuszcz 7,35 g, Węglowodany ogółem 70,07 g, Sód 100,69 mg, Potas 993 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,7 g, Błonnik pokarmowy 12,31 g, Cukry proste 8,8 g
Suma posiłków: 2343 kcal, Białko ogółem 63,73 g, Tłuszcz 48,18 g, Węglowodany ogółem 433,77 g, Sód 1672,78 mg, Potas 5121,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,77 g, Błonnik pokarmowy 41,96 g, Cukry proste 90,95 g	

DIETA PĄPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Potas 862,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
775 kcal	Cukry proste 41,97 g, Białko ogółem 39,44 g, Tłuszcz 12,21 g, Węglowodany ogółem 133,44 g, Sód 593,32 mg, Potas 3387,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,03 mg, Potas 341,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2163 kcal, Białko ogółem 110,7 g, Tłuszcz 54,63 g, Węglowodany ogółem 316,41 g, Sód 2027,58 mg, Potas 4790,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,15 g, Błonnik pokarmowy 25,12 g, Cukry proste 92,56 g	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 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, Potas 660,2 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, 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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, Potas 1000,26 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Potas 1109,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 2095 kcal, Białko ogółem 99,41 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 235,35 g, Sód 833,48 mg, Potas 3539,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 143,13 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
703 kcal	Białko ogółem 37,68 g, Tłuszcz 22,9 g, Węglowodany ogółem 89,43 g, Sód 1074,23 mg, Potas 881,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 6,08 g, Cukry proste 16,52 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
801 kcal	Białko ogółem 47,89 g, Sód 806,25 mg, Potas 3602,42 mg, Cukry proste 34,06 g, Tłuszcz 11,88 g, Węglowodany ogółem 136,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, Błonnik pokarmowy 21,5 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
467 kcal	Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 17,75 g, Węglowodany ogółem 60,63 g, Sód 1090,13 mg, Potas 404,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,72 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2163 kcal, Białko ogółem 111,33 g, Tłuszcz 54,63 g, Węglowodany ogółem 321,64 g, Sód 2970,61 mg, Potas 5088,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,42 g, Błonnik pokarmowy 37,1 g, Cukry proste 94,11 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Potas 862,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 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

765 kcal	Białko ogółem 42,38 g, Sód 633,91 mg, Potas 3348,12 mg, Cukry proste 44,68 g, Tłuszcz 10,76 g, Węglowodany ogółem 131,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,88 g, Błonnik pokarmowy 15,15 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,03 mg, Potas 341,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2153 kcal, Białko ogółem 113,64 g, Tłuszcz 53,18 g, Węglowodany ogółem 314,8 g, Sód 2068,17 mg, Potas 4751,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,41 g, Błonnik pokarmowy 26,92 g, Cukry proste 95,27 g,	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
617 kcal	Białko ogółem 38,69 g, Tłuszcz 29,62 g, Sód 947,8 mg, Potas 530,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,75 g, Węglowodany ogółem 51,82 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 4,39 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS ŚMIETANOWY 100 G /Alergeny: 9,7,1/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
659 kcal	Białko ogółem 46,63 g, Sód 804,94 mg, Potas 3104,62 mg, Cukry proste 9,54 g, Tłuszcz 11,5 g, Węglowodany ogółem 101,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, Błonnik pokarmowy 19,36 g
Podwieczorek	SOK POMIDOROWY 300 ML
54 kcal	Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Potas 780 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
588 kcal	Białko ogółem 29,36 g, Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 74,35 g, Sód 1301,53 mg, Potas 794,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, Cukry proste 6,87 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/
59 kcal	Białko ogółem 1,6 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Cukry proste 0,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, Tłuszcz 0,22 g, Węglowodany ogółem 11,76 g
Suma posiłków: 2043 kcal, Białko ogółem 128,03 g, Tłuszcz 65,66 g, Sód 3655,27 mg, Potas 5265,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, Węglowodany ogółem 252,66 g, Błonnik pokarmowy 40,92 g, Cukry proste 30,34 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