

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/

763 kcal Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

664 kcal Cukry proste 20,89 g, Białko ogółem 49,36 g, Tłuszcz 10,42 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 491,3 mg, Potas 1929,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, Błonnik pokarmowy 15,43 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 POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

534 kcal Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Potas 352,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2187 kcal, Cukry proste 88,31 g, Białko ogółem 133,77 g, Tłuszcz 52,11 g, Węglowodany ogółem 305,79 g, Sód 2707,47 mg, Potas 3930 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g, Błonnik pokarmowy 25,62 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIIO-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/

796 kcal Cukry proste 23,64 g, Białko ogółem 39,6 g, Tłuszcz 24,06 g, Węglowodany ogółem 110,78 g, Sód 1803,13 mg, Potas 1371,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,82 g, Błonnik pokarmowy 11,51 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

664 kcal Cukry proste 20,89 g, Białko ogółem 49,36 g, Tłuszcz 10,42 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 491,3 mg, Potas 1929,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB ŻYTNIIO-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

606 kcal Białko ogółem 24,69 g, Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 89,81 g, Sód 2201,55 mg, Potas 1453,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,94 g, Cukry proste 9,82 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2200 kcal, Cukry proste 70,15 g, Białko ogółem 129,35 g, Tłuszcz 54,94 g, Węglowodany ogółem 317,15 g, Sód 4495,98 mg, Potas 4954,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,43 g, Błonnik pokarmowy 45,28 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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
745 kcal	Cukry proste 23,35 g, Białko ogółem 36,61 g, Tłuszcz 23,08 g, Węglowodany ogółem 99,94 g, Sód 1114,83 mg, Potas 1106,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
664 kcal	Cukry proste 20,89 g, Białko ogółem 49,36 g, Tłuszcz 10,42 g, Węglowodany ogółem 99,26 g, Sód 491,3 mg, Potas 1929,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,67 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
509 kcal	Białko ogółem 18,16 g, Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 76,78 g, Sód 729,7 mg, Potas 301,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2052 kcal, Cukry proste 80,03 g, Białko ogółem 119,83 g, Tłuszcz 48,85 g, Węglowodany ogółem 293,28 g, Sód 2335,83 mg, Potas 3538,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, Błonnik pokarmowy 25,17 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
745 kcal	Cukry proste 23,35 g, Białko ogółem 36,61 g, Tłuszcz 23,08 g, Węglowodany ogółem 99,94 g, Sód 1114,83 mg, Potas 1106,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
607 kcal	Cukry proste 12,27 g, Białko ogółem 46,98 g, Tłuszcz 11,73 g, Węglowodany ogółem 83,43 g, Sód 182,89 mg, Potas 1959,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g, Błonnik pokarmowy 13,1 g
Kolacja	PASTA Z PIERSI INDYKA spec. 120 G ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
543 kcal	Białko ogółem 43,29 g, Tłuszcz 16,21 g, Sód 798,6 mg, Potas 937,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 2,26 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2029 kcal, Cukry proste 53,68 g, Białko ogółem 142,58 g, Tłuszcz 51,12 g, Węglowodany ogółem 258,96 g, Sód 2096,32 mg, Potas 4203,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,11 g, Błonnik pokarmowy 22,41 g

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
645 kcal	Białko ogółem 17,57 g, Tłuszcz 13,85 g, Węglowodany ogółem 113,91 g, Sód 708,98 mg, Potas 335,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Cukry proste 18,65 g
Drugie śniadanie	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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

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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
628 kcal	Cukry proste 14,71 g, Białko ogółem 17,24 g, Tłuszcz 11,39 g, Węglowodany ogółem 120,89 g, Sód 376,78 mg, Potas 2314,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,11 g, Błonnik pokarmowy 13,79 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POLEDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MIOD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
733 kcal	Białko ogółem 18,95 g, Tłuszcz 20,06 g, Węglowodany ogółem 127,07 g, Sód 800,38 mg, Potas 1623,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 31,55 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: 2146 kcal, Białko ogółem 60,51 g, Tłuszcz 48,4 g, Węglowodany ogółem 382,17 g, Sód 1980,64 mg, Potas 4773,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,25 g, Błonnik pokarmowy 35,21 g, Cukry proste 80,71 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
763 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIANKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
623 kcal	Cukry proste 18,56 g, Białko ogółem 46,37 g, Tłuszcz 11,51 g, Węglowodany ogółem 89 g, Sód 208,11 mg, Potas 1760,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g
Kolacja	POLEDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIOD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
534 kcal	Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Potas 352,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2054 kcal, Cukry proste 77,73 g, Białko ogółem 125,23 g, Tłuszcz 50,95 g, Węglowodany ogółem 283,23 g, Sód 2353,78 mg, Potas 3492,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g, Błonnik pokarmowy 22,24 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/
647 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 55,64 g, Sód 227,6 mg, Potas 769,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, Cukry proste 24,82 g, Błonnik pokarmowy 0,96 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
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
542 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 36,67 g, Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,42 mg, Potas 1036,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/

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

626 kcal	Białko ogółem 42,5 g, Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 301,98 mg, Potas 1205,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 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: 2144 kcal, Białko ogółem 113,5 g, Tłuszcz 69,05 g, Węglowodany ogółem 245,84 g, Sód 912 mg, Potas 3781,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,1 g, Cukry proste 149,24 g, Błonnik pokarmowy 8,66 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
758 kcal	Cukry proste 16,75 g, Białko ogółem 39,96 g, Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 88,39 g, Sód 1249,53 mg, Potas 854,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,81 g, Błonnik pokarmowy 5,7 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	FASOŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 150 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
932 kcal	Cukry proste 24,05 g, Białko ogółem 56,65 g, Tłuszcz 26,45 g, Węglowodany ogółem 125,4 g, Sód 212,15 mg, Potas 2339,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,09 g, Błonnik pokarmowy 21,06 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
462 kcal	Białko ogółem 19,7 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 60,62 g, Sód 1090,05 mg, Potas 404,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2286 kcal, Cukry proste 57,88 g, Białko ogółem 132,01 g, Tłuszcz 72,11 g, Węglowodany ogółem 291,71 g, Sód 2551,73 mg, Potas 3798,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,23 g, Błonnik pokarmowy 34,28

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
763 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
688 kcal	Cukry proste 20,34 g, Białko ogółem 48,17 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 99,57 g, Sód 234,33 mg, Potas 1887,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,31 g, Błonnik pokarmowy 15,01 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
534 kcal	Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Potas 352,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2119 kcal, Cukry proste 79,51 g, Białko ogółem 127,03 g, Tłuszcz 52,97 g, Węglowodany ogółem 293,8 g, Sód 2380 mg, Potas 3618,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, Błonnik pokarmowy 24,75 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

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
650 kcal	Białko ogółem 33,23 g, Tłuszcz 24,48 g, Węglowodany ogółem 76,42 g, Sód 1615,41 mg, Potas 565,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Cukry proste 3,99 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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
Obiad	FASOŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
864 kcal	Cukry proste 14,64 g, Białko ogółem 57,34 g, Tłuszcz 17,22 g, Węglowodany ogółem 131,97 g, Sód 254,04 mg, Potas 2640,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g, Błonnik pokarmowy 24,81 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/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
493 kcal	Białko ogółem 22,9 g, Tłuszcz 17,79 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 1206,95 mg, Potas 494,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Cukry proste 0,57 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2235 kcal, Białko ogółem 137,72 g, Tłuszcz 63,09 g, Węglowodany ogółem 300,43 g, Sód 3749,9 mg, Potas 4780,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,48 g, Cukry proste 39,6 g, Błonnik pokarmowy 45,56 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