

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
731 kcal	Cukry proste 27,81 g, Białko ogółem 28,73 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 104,29 g, Sód 937,41 mg, Potas 1093,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,31 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
740 kcal	Białko ogółem 42,11 g, Tłuszcz 7,99 g, Węglowodany ogółem 131 g, Sód 610,59 mg, Potas 2924,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Cukry proste 42,31 g
Podwieczorek	TWAROG 120 G /Alergeny: 7/
169 kcal	Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Potas 136,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
528 kcal	Białko ogółem 24,99 g, Tłuszcz 16,07 g, Sód 440,68 mg, Potas 646,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 13,3 g, Węglowodany ogółem 73,48 g, Błonnik pokarmowy 5,7 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: 2331 kcal, Cukry proste 103,54 g, Białko ogółem 122,68 g, Tłuszcz 59,77 g, Węglowodany ogółem 337,49 g, Sód 2134,58 mg, Potas 5100,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,95 g, Błonnik pokarmowy 28,12 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1022 kcal	Cukry proste 22,73 g, Białko ogółem 47,11 g, Tłuszcz 32,72 g, Węglowodany ogółem 142,69 g, Sód 1140,85 mg, Potas 1804,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,85 g, Błonnik pokarmowy 20,57 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
740 kcal	Białko ogółem 42,11 g, Tłuszcz 7,99 g, Węglowodany ogółem 131 g, Sód 610,59 mg, Potas 2924,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Cukry proste 42,31 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; JABŁKO 200 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
590 kcal	Białko ogółem 27,56 g, Tłuszcz 17,5 g, Sód 638,67 mg, Potas 937,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Cukry proste 18,11 g, Węglowodany ogółem 87,22 g, Błonnik pokarmowy 14,24 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: 2515 kcal, Cukry proste 99,35 g, Białko ogółem 124,43 g, Tłuszcz 62,11 g, Węglowodany ogółem 385,21 g, Sód 2484,61 mg, Potas 5965,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,32 g, Błonnik pokarmowy 50,28 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
730 kcal	Cukry proste 27,67 g, Białko ogółem 28,68 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Sód 937,03 mg, Potas 1080,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
740 kcal	Białko ogółem 42,11 g, Tłuszcz 7,99 g, Węglowodany ogółem 131 g, Sód 610,59 mg, Potas 2924,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Cukry proste 42,31 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
527 kcal	Białko ogółem 24,94 g, Tłuszcz 16,06 g, Sód 440,3 mg, Potas 632,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 13,16 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Błonnik pokarmowy 5,65 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: 2160 kcal, Cukry proste 99,34 g, Białko ogółem 103,38 g, Tłuszcz 51,45 g, Węglowodany ogółem 332,69 g, Sód 2082,42 mg, Potas 4937,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, Błonnik pokarmowy 29,29 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
692 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 28,63 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 937,16 mg, Potas 1063,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
726 kcal	Cukry proste 36,43 g, Białko ogółem 40,46 g, Tłuszcz 11,55 g, Węglowodany ogółem 120,77 g, Sód 586,19 mg, Potas 2838,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,22 g, Błonnik pokarmowy 11,81 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Potas 559,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2032 kcal, Cukry proste 75,11 g, Białko ogółem 100,58 g, Tłuszcz 54,15 g, Węglowodany ogółem 295,89 g, Sód 2057,78 mg, Potas 4961,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,97 g, Błonnik pokarmowy 24,69 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	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
813 kcal	Białko ogółem 19,15 g, Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 153,01 g, Sód 697,03 mg, Potas 668,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, Błonnik pokarmowy 7,72 g, Cukry proste 38,18 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	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
557 kcal	Białko ogółem 13,51 g, Tłuszcz 9,56 g, Węglowodany ogółem 110,6 g, Sód 127,91 mg, Potas 1982,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,12 g, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Cukry proste 33,57 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
439 kcal	Białko ogółem 18,26 g, Tłuszcz 15,02 g, Sód 424,93 mg, Potas 489,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2108 kcal, Białko ogółem 56,33 g, Tłuszcz 45,78 g, Węglowodany ogółem 385,31 g, Sód 1442,55 mg, Potas 4712,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,11 g, Błonnik pokarmowy 36,45 g, Cukry proste 96,61 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Potas 960,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
698 kcal	Białko ogółem 40,97 g, Tłuszcz 6,6 g, Węglowodany ogółem 124,5 g, Sód 599,83 mg, Potas 2863,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,48 g, Błonnik pokarmowy 12,12 g, Cukry proste 41,57 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
549 kcal	Białko ogółem 30,82 g, Tłuszcz 16,93 g, Sód 449,92 mg, Potas 513,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 70,53 g, Błonnik pokarmowy 4,84 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: 2147 kcal, Cukry proste 94,84 g, Białko ogółem 110,56 g, Tłuszcz 51,68 g, Węglowodany ogółem 320,69 g, Sód 2222,4 mg, Potas 4636,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,81 g, Błonnik pokarmowy 26,11 g

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Potas 783,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 40 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 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

418 kcal	Cukry proste 18,86 g, Białko ogółem 32,75 g, Tłuszcz 13,65 g, Węglowodany ogółem 41,5 g, Sód 137,74 mg, Potas 553,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g, Błonnik pokarmowy 1,48 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 40 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
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: 1874 kcal, Cukry proste 118,91 g, Białko ogółem 107,49 g, Tłuszcz 61,55 g, Węglowodany ogółem 199,72 g, Sód 847,62 mg, Potas 3312,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,76 g, Błonnik pokarmowy 5,00 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
676 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 28,89 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 948,26 mg, Potas 925,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
Drugie śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/
288 kcal	Białko ogółem 16,24 g, Błonnik pokarmowy 7,37 g, Cukry proste 3,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 g, Tłuszcz 8,34 g, Węglowodany ogółem 38,78 g, Sód 7,87 mg, Potas 558,81 mg
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
750 kcal	Białko ogółem 42,87 g, Sód 1208,47 mg, Potas 3265,23 mg, Cukry proste 42,86 g, Tłuszcz 9,78 g, Węglowodany ogółem 128,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,34 g, Błonnik pokarmowy 13,55 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
520 kcal	Białko ogółem 25,6 g, Tłuszcz 16,18 g, Sód 453,2 mg, Potas 652,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, Cukry proste 12,83 g, Węglowodany ogółem 71,01 g, Błonnik pokarmowy 6,31 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: 2324 kcal, Cukry proste 82,76 g, Białko ogółem 120,05 g, Tłuszcz 60,8 g, Węglowodany ogółem 338,46 g, Sód 2712,3 mg, Potas 5702,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,14 g, Błonnik pokarmowy 34,34 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Potas 960,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
740 kcal	Białko ogółem 42,11 g, Tłuszcz 7,99 g, Węglowodany ogółem 131 g, Sód 610,59 mg, Potas 2924,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,25 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Cukry proste 42,31 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/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
549 kcal	Białko ogółem 30,82 g, Tłuszcz 16,93 g, Sód 449,92 mg, Potas 513,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 70,53 g, Błonnik pokarmowy 4,84 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: 2189 kcal, Cukry proste 95,58 g, Białko ogółem 111,7 g, Tłuszcz 53,07 g, Węglowodany ogółem 327,19 g, Sód 2233,16 mg, Potas 4697,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,58 g, Błonnik pokarmowy 26,76 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
704 kcal	Białko ogółem 34,36 g, Błonnik pokarmowy 13,65 g, Cukry proste 7,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,45 g, Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 89,41 g, Sód 829,08 mg, Potas 1062,53 mg
Drugie śniadanie	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
169 kcal	Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Potas 136,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g
Obiad	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
576 kcal	Białko ogółem 42,96 g, Sód 1138,13 mg, Potas 2713,37 mg, Cukry proste 7,25 g, Tłuszcz 9,85 g, Węglowodany ogółem 84,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g, Błonnik pokarmowy 11,56 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 18 g, Sód 569,35 mg, Potas 656 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, Cukry proste 3,02 g, Węglowodany ogółem 87,59 g, Błonnik pokarmowy 9,84 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: 2236 kcal, Białko ogółem 134,77 g, Błonnik pokarmowy 37,97 g, Cukry proste 42,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,08 g, Tłuszcz 64,88 g, Węglowodany ogółem 292,57 g, Sód 2685,38 mg, Potas 5063,74 mg

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