

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
954 kcal	Cukry proste 20,3 g, Białko ogółem 48,96 g, Tłuszcz 43,73 g, Węglowodany ogółem 93,37 g, Sód 2167,56 mg, Potas 1088,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,77 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
776 kcal	Białko ogółem 39,63 g, Sód 932,82 mg, Potas 3169,11 mg, Cukry proste 39,34 g, Tłuszcz 9,35 g, Węglowodany ogółem 140,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, Błonnik pokarmowy 14,88 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 DROBIOWA 70 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
450 kcal	Białko ogółem 18,23 g, Tłuszcz 16,55 g, Węglowodany ogółem 59,42 g, Sód 947,59 mg, Potas 615,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2435 kcal, Cukry proste 87,6 g, Białko ogółem 120,02 g, Tłuszcz 75,78 g, Węglowodany ogółem 330,12 g, Sód 4212,97 mg, Potas 5441,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,05 g, Błonnik pokarmowy 28,18	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 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/
756 kcal	Cukry proste 18,08 g, Białko ogółem 29,5 g, Tłuszcz 28,89 g, Węglowodany ogółem 99,75 g, Sód 1324,88 mg, Potas 958,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,81 g, Błonnik pokarmowy 11,21 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
776 kcal	Białko ogółem 39,63 g, Sód 932,82 mg, Potas 3169,11 mg, Cukry proste 39,34 g, Tłuszcz 9,35 g, Węglowodany ogółem 140,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, Błonnik pokarmowy 14,88 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 17,68 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 69,76 g, Sód 1000,87 mg, Potas 772,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,94 g, Cukry proste 4,2 g, Błonnik pokarmowy 11,31 g
Posiłek dodatkowy	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

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: 2174 kcal, Cukry proste 79,77 g, Białko ogółem 93,56 g, Tłuszcz 58 g, Węglowodany ogółem 337,54 g, Sód 3329,07 mg, Potas 5169,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,18 g, Błonnik pokarmowy 40,55 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/

713 kcal Cukry proste 17,79 g, Białko ogółem 27,21 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 90,24 g, Sód 1128,68 mg, Potas 763,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYMKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G

776 kcal Białko ogółem 39,67 g, Sód 933,47 mg, Potas 3175,64 mg, Cukry proste 39,35 g, Tłuszcz 9,35 g, Węglowodany ogółem 140,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, Błonnik pokarmowy 14,9 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

429 kcal Białko ogółem 15,14 g, Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 59,21 g, Sód 800,71 mg, Potas 532,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2083 kcal, Cukry proste 78,66 g, Białko ogółem 88,77 g, Tłuszcz 56,14 g, Węglowodany ogółem 317,55 g, Sód 2933,36 mg, Potas 4740 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,93 g, Błonnik pokarmowy 28,15 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/

713 kcal Cukry proste 17,79 g, Białko ogółem 27,21 g, Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 90,24 g, Sód 1128,68 mg, Potas 763,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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 BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYMKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G

717 kcal Cukry proste 28,28 g, Białko ogółem 36,31 g, Tłuszcz 11,58 g, Węglowodany ogółem 122,83 g, Sód 622,24 mg, Potas 2868,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,37 g, Błonnik pokarmowy 11,61 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

430 kcal Białko ogółem 15,19 g, Tłuszcz 15,67 g, Węglowodany ogółem 59,4 g, Sód 801,09 mg, Potas 546,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 3,51 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: 2000 kcal, Cukry proste 65,38 g, Białko ogółem 85,46 g, Tłuszcz 58,33 g, Węglowodany ogółem 292,77 g, Sód 2646,51 mg, Potas 4678,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,67 g, Błonnik pokarmowy 22,26 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	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
699 kcal	Białko ogółem 16,81 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Sód 769,29 mg, Potas 430 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,31 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 19,26 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
623 kcal	Białko ogółem 17,03 g, Sód 526,85 mg, Potas 3239,38 mg, Cukry proste 47,13 g, Tłuszcz 8,83 g, Węglowodany ogółem 130,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,63 g, Błonnik pokarmowy 23,51 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
664 kcal	Białko ogółem 18,63 g, Tłuszcz 20,64 g, Węglowodany ogółem 109,21 g, Sód 814,03 mg, Potas 1913,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,01 g, Błonnik pokarmowy 16,17 g, Cukry proste 13,27 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: 2149 kcal, Białko ogółem 60,12 g, Tłuszcz 55,36 g, Węglowodany ogółem 376,3 g, Sód 2204,67 mg, Potas 5882,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,74 g, Błonnik pokarmowy 49,47 g, Cukry proste 95,86 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 29,56 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 90,12 g, Sód 1342,76 mg, Potas 819,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Błonnik pokarmowy 5 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
771 kcal	Białko ogółem 36,4 g, Sód 992,66 mg, Potas 3271,36 mg, Cukry proste 41,66 g, Tłuszcz 10,02 g, Węglowodany ogółem 143,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Błonnik pokarmowy 18,93 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
436 kcal	Białko ogółem 17,58 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 56,47 g, Sód 941,83 mg, Potas 412,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2119 kcal, Cukry proste 78,89 g, Białko ogółem 90,29 g, Tłuszcz 60,35 g, Węglowodany ogółem 317,59 g, Sód 3347,75 mg, Potas 4772,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,45 g, Błonnik pokarmowy 31,28	

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
Obiad	BROKUŁOWA 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

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/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
813 kcal	Cukry proste 17,1 g, Białko ogółem 36,75 g, Tłuszcz 36,26 g, Węglowodany ogółem 87,6 g, Sód 1357,88 mg, Potas 811,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, Błonnik pokarmowy 5,66 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KOTLET Z KURCZAKA -PIERS 120 G (S) /Alergeny: 1,3/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
753 kcal	Białko ogółem 42,59 g, Sód 956,43 mg, Potas 2617,37 mg, Cukry proste 16,7 g, Tłuszcz 20,69 g, Węglowodany ogółem 105 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g, Błonnik pokarmowy 12,59 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK SWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
414 kcal	Białko ogółem 15,45 g, Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 55,21 g, Sód 812,19 mg, Potas 408,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2145 kcal, Cukry proste 53,65 g, Białko ogółem 101,54 g, Tłuszcz 75,79 g, Węglowodany ogółem 275,11 g, Sód 3197 mg, Potas 4105,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,69 g, Błonnik pokarmowy 26,11 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
747 kcal	Cukry proste 17,59 g, Białko ogółem 29,56 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 90,12 g, Sód 1342,76 mg, Potas 819,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Błonnik pokarmowy 5 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
822 kcal	Białko ogółem 37,98 g, Sód 1005,1 mg, Potas 3426,59 mg, Cukry proste 44,68 g, Tłuszcz 11,19 g, Węglowodany ogółem 152,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g, Błonnik pokarmowy 19,8 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 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

436 kcal Białko ogółem 17,58 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 56,47 g, Sód 941,83 mg, Potas 412,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy **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

Suma posiłków: 2170 kcal, Cukry proste 81,91 g, Białko ogółem 91,87 g, Tłuszcz 61,52 g, Węglowodany ogółem 326,55 g, Sód 3360,19 mg, Potas 4927,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,04 g, Błonnik pokarmowy 32,15 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie **SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/**
620 kcal Cukry proste 11,81 g, Białko ogółem 28,25 g, Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Sód 1798,41 mg, Potas 1231,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,47 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g

Drugie śniadanie **SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/**
122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Obiad **JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)**
634 kcal Białko ogółem 38,37 g, Sód 931,51 mg, Potas 2671,31 mg, Cukry proste 14,82 g, Tłuszcz 8,97 g, Węglowodany ogółem 106,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,96 g, Błonnik pokarmowy 12,74 g

Podwieczorek **GRUSZKA 250 G**
110 kcal Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Potas 224,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g

Kolacja **POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK SWIEŻY 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 ZIOŁOWA 200 ML**
504 kcal Białko ogółem 20,25 g, Tłuszcz 16,53 g, Węglowodany ogółem 71,39 g, Sód 929,09 mg, Potas 497,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 1,13 g, Błonnik pokarmowy 9,83 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: 2080 kcal, Cukry proste 56,47 g, Białko ogółem 110,96 g, Tłuszcz 64,27 g, Węglowodany ogółem 279,49 g, Sód 4327,31 mg, Potas 5044,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,26 g, Błonnik pokarmowy 35,96

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