

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 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/
823 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 586,29 mg, Potas 915,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
667 kcal	Białko ogółem 37,32 g, Sód 740,29 mg, Potas 2991,05 mg, Cukry proste 28,11 g, Tłuszcz 7,73 g, Węglowodany ogółem 118,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g, Błonnik pokarmowy 16,26 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Potas 538,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g
Suma posiłków: 2257 kcal, Cukry proste 94,42 g, Białko ogółem 127,5 g, Tłuszcz 54,74 g, Węglowodany ogółem 323,97 g, Sód 2460,65 mg, Potas 5297,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,21 g, Błonnik pokarmowy 28,02 g	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 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/
759 kcal	Cukry proste 18,04 g, Białko ogółem 38,94 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 104,46 g, Sód 770,59 mg, Potas 1133,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g, Błonnik pokarmowy 13,31 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, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
659 kcal	Białko ogółem 36,57 g, Sód 762,79 mg, Potas 2782,55 mg, Cukry proste 29,31 g, Tłuszcz 7,43 g, Węglowodany ogółem 117,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 16,11 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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
573 kcal	Białko ogółem 21,45 g, Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 89,72 g, Sód 1528,22 mg, Potas 1467,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 14,31 g, Cukry proste 19,37 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 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: 2217 kcal, Cukry proste 70,59 g, Białko ogółem 121,52 g, Tłuszcz 59,6 g, Węglowodany ogółem 317,78 g, Sód 3219,88 mg, Potas 5751,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,98 g, Błonnik pokarmowy 44,51 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 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/
788 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 36,29 g, Tłuszcz 22,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 571,29 mg, Potas 845,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
659 kcal	Białko ogółem 36,57 g, Sód 762,79 mg, Potas 2782,55 mg, Cukry proste 29,31 g, Tłuszcz 7,43 g, Węglowodany ogółem 117,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,08 g, Błonnik pokarmowy 16,11 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
476 kcal	Białko ogółem 16,76 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 68,81 g, Sód 753,02 mg, Potas 491,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2149 kcal, Cukry proste 79,92 g, Białko ogółem 114,18 g, Tłuszcz 57,09 g, Węglowodany ogółem 305,3 g, Sód 2245,38 mg, Potas 4487,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,57 g, Błonnik pokarmowy 27,87 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 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/
743 kcal	Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 42,69 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 584,54 mg, Potas 903,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
596 kcal	Cukry proste 23,91 g, Białko ogółem 34,17 g, Tłuszcz 8,9 g, Węglowodany ogółem 101,46 g, Sód 509,12 mg, Potas 2839,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g, Błonnik pokarmowy 16 g
Kolacja	FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
629 kcal	Białko ogółem 51,48 g, Tłuszcz 16,68 g, Sód 845,43 mg, Potas 1354,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 11,85 g, Węglowodany ogółem 69,82 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g
Posiłek dodatkowy	TWAROĞ W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Potas 113 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 2190 kcal, Cukry proste 62,22 g, Białko ogółem 153,49 g, Tłuszcz 56,69 g, Węglowodany ogółem 277,29 g, Sód 2077,59 mg, Potas 5511,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,96 g, Błonnik pokarmowy 27,4 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
501 kcal	Białko ogółem 17,62 g, Tłuszcz 14,85 g, Sód 420,45 mg, Potas 286,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Węglowodany ogółem 76,28 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Drugie śniadanie	RYZ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Potas 272,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
547 kcal	Białko ogółem 13,99 g, Sód 384,56 mg, Potas 2163,04 mg, Cukry proste 29,33 g, Tłuszcz 11,57 g, Węglowodany ogółem 103,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 14,84 g
Kolacja	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
754 kcal	Białko ogółem 20,34 g, Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 129,67 g, Sód 710,18 mg, Potas 2082,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,09 g, Błonnik pokarmowy 13,2 g, Cukry proste 8,11 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: 2275 kcal, Białko ogółem 58,41 g, Tłuszcz 47,44 g, Sód 1531,99 mg, Potas 5004,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, Węglowodany ogółem 420,14 g, Cukry proste 88,69 g, Błonnik pokarmowy 36,46 g	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 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/
823 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 586,29 mg, Potas 915,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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, Potas 135,7 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/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
608 kcal	Cukry proste 30,1 g, Białko ogółem 33,42 g, Tłuszcz 8,6 g, Węglowodany ogółem 106,15 g, Sód 531,67 mg, Potas 2631,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,63 g, Błonnik pokarmowy 15,85 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Potas 538,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 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
Suma posiłków: 2227 kcal, Cukry proste 81,18 g, Białko ogółem 127,16 g, Tłuszcz 65,13 g, Węglowodany ogółem 293,6 g, Sód 2182,29 mg, Potas 4357,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,94 g, Błonnik pokarmowy 26,92 g	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 226,7 mg, Potas 760,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Błonnik pokarmowy 1,24 g, Cukry proste 24,66 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) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
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, Potas 940,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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

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	RYŻOWA 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: 2094 kcal, Białko ogółem 100,41 g, Tłuszcz 75,18 g, Węglowodany ogółem 232,83 g, Sód 912,96 mg, Potas 3580,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,01 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Cukry proste 140,12 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 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/
709 kcal	Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 37,31 g, Tłuszcz 22,62 g, Węglowodany ogółem 92,67 g, Sód 587,29 mg, Potas 957,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,93 g, Błonnik pokarmowy 7,85 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, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /Alergeny: 7,4/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
797 kcal	Cukry proste 21,05 g, Białko ogółem 36,25 g, Tłuszcz 33,9 g, Węglowodany ogółem 91,96 g, Sód 8183,83 mg, Potas 2195,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Błonnik pokarmowy 9,79 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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
469 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 66,53 g, Sód 765,92 mg, Potas 511,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Cukry proste 10,95 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2201 kcal, Cukry proste 53,29 g, Białko ogółem 115,54 g, Tłuszcz 83,89 g, Węglowodany ogółem 256,8 g, Sód 9695,32 mg, Potas 4033,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,83 g, Błonnik pokarmowy 23,97 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 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/
823 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 42,77 g, Tłuszcz 23,41 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 586,29 mg, Potas 915,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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, Potas 135,7 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 JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
673 kcal	Cukry proste 31,88 g, Białko ogółem 35,22 g, Tłuszcz 10,62 g, Węglowodany ogółem 116,72 g, Sód 557,89 mg, Potas 2757,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, Błonnik pokarmowy 17,39 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Potas 538,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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

Posiłek dodatkowy TWARÓG 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

Suma posiłków: 2292 kcal, Cukry proste 82,96 g, Białko ogółem 128,96 g, Tłuszcz 67,15 g, Węglowodany ogółem 304,17 g, Sód 2208,51 mg, Potas 4483,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,06 g, Błonnik pokarmowy 22,27 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

581 kcal Białko ogółem 38,66 g, Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 52 g, Sód 583,16 mg, Potas 680,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, Cukry proste 4,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

Obiad KAPUSNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; RYBA GOTOWANA 120 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

572 kcal Cukry proste 12,18 g, Białko ogółem 36,32 g, Tłuszcz 8,18 g, Węglowodany ogółem 94,33 g, Sód 520,29 mg, Potas 2539,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, Błonnik pokarmowy 14,02 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 SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

713 kcal Białko ogółem 25,61 g, Tłuszcz 28,13 g, Węglowodany ogółem 96,13 g, Sód 882,82 mg, Potas 401,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Cukry proste 4,77 g, Błonnik pokarmowy 9,77 g

Posiłek dodatkowy TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/

104 kcal Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2118 kcal, Białko ogółem 121,66 g, Tłuszcz 66,93 g, Węglowodany ogółem 274,65 g, Sód 2144,8 mg, Potas 4369,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,74 g, Cukry proste 48,62 g, Błonnik pokarmowy 34,69 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