

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1008 kcal	Białko ogółem 48,43 g, Tłuszcz 46,75 g, Węglowodany ogółem 101,15 g, Sód 1114,78 mg, Potas 1053,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,23 g, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Cukry proste 22,17 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
753 kcal	Cukry proste 19,81 g, Białko ogółem 34,8 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 109,15 g, Sód 566,64 mg, Potas 1576,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g, Błonnik pokarmowy 13,38 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	POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,15 mg, Potas 546,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2420 kcal, Białko ogółem 120,58 g, Tłuszcz 88,56 g, Węglowodany ogółem 296,31 g, Sód 2577,07 mg, Potas 3676,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,59 g, Błonnik pokarmowy 24,97 g, Cukry proste 67,50 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POMIDOR 70 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 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/
1055 kcal	Białko ogółem 50,92 g, Tłuszcz 47,69 g, Węglowodany ogółem 111,51 g, Sód 1314,56 mg, Potas 1280,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,35 g, Błonnik pokarmowy 12,28 g, Cukry proste 22,86 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
746 kcal	Cukry proste 20,23 g, Białko ogółem 35,08 g, Tłuszcz 23,3 g, Węglowodany ogółem 107,68 g, Sód 569,44 mg, Potas 1681,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,59 g, Błonnik pokarmowy 17,79 g
Kolacja	POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 17,44 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 996,97 mg, Potas 728,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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: 2412 kcal, Białko ogółem 119,14 g, Tłuszcz 88,24 g, Węglowodany ogółem 305,22 g, Sód 2880,97 mg, Potas 3889,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,26 g, Błonnik pokarmowy 41,7 g, Cukry proste 62,55 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 KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1007 kcal	Białko ogółem 48,38 g, Tłuszcz 46,74 g, Węglowodany ogółem 100,96 g, Sód 1114,4 mg, Potas 1039,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,22 g, Błonnik pokarmowy 5,98 g, Cukry proste 22,03 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
753 kcal	Cukry proste 19,81 g, Białko ogółem 34,8 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 109,15 g, Sód 566,64 mg, Potas 1576,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
434 kcal	Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,77 mg, Potas 532,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2328 kcal, Białko ogółem 114,03 g, Tłuszcz 85,54 g, Węglowodany ogółem 286,63 g, Sód 2481,81 mg, Potas 3349,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,78 g, Błonnik pokarmowy 24,87 g, Cukry proste 61,01 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
821 kcal	Białko ogółem 49,73 g, Tłuszcz 26,95 g, Węglowodany ogółem 97,53 g, Sód 913,24 mg, Potas 1053,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,78 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 22,07 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
749 kcal	Cukry proste 12,45 g, Białko ogółem 32,71 g, Tłuszcz 24,43 g, Węglowodany ogółem 104,82 g, Sód 255,51 mg, Potas 1565,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, Błonnik pokarmowy 10,5 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 JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,15 mg, Potas 546,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2139 kcal, Białko ogółem 113,34 g, Tłuszcz 67,73 g, Węglowodany ogółem 279,06 g, Sód 1969,9 mg, Potas 3365,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,42 g, Błonnik pokarmowy 21,99 g, Cukry proste 53,83 g

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	JAGŁANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 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

781 kcal	Białko ogółem 23,24 g, Tłuszcz 19,3 g, Węglowodany ogółem 132,31 g, Sód 637,57 mg, Potas 625,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 7,46 g, Cukry proste 27,45 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) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
589 kcal	Cukry proste 16,57 g, Białko ogółem 13,49 g, Tłuszcz 11,41 g, Węglowodany ogółem 113,16 g, Sód 126,84 mg, Potas 1574,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,31 g, Błonnik pokarmowy 13,24 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
663 kcal	Białko ogółem 17,28 g, Tłuszcz 20,96 g, Węglowodany ogółem 109,86 g, Sód 847,34 mg, Potas 1849,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Błonnik pokarmowy 15,48 g, Cukry proste 15,07 g
Posiłek dodatkowy	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Suma posiłków: 2209 kcal, Białko ogółem 56,98 g, Tłuszcz 53,02 g, Węglowodany ogółem 391,74 g, Sód 1611,75 mg, Potas 4248,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, Błonnik pokarmowy 37,84 g, Cukry proste 68,99 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1031 kcal	Białko ogółem 48,28 g, Tłuszcz 50,21 g, Węglowodany ogółem 98,92 g, Sód 1116,42 mg, Potas 873,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,34 g, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Cukry proste 20,87 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
711 kcal	Cukry proste 19,07 g, Białko ogółem 33,66 g, Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 102,65 g, Sód 555,88 mg, Potas 1516,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,59 g, Błonnik pokarmowy 12,73 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Potas 412,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 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: 2317 kcal, Białko ogółem 115,23 g, Tłuszcz 88,37 g, Węglowodany ogółem 275,35 g, Sód 2614,19 mg, Potas 3002,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,34 g, Błonnik pokarmowy 22,6 g, Cukry proste 57,22 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) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,29 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA NA PŁYNNĄ 60 G ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
519 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 10,11 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 132,64 mg, Potas 1162,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,28 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

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	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/; FILET Z INDYKA NA PŁYNNĄ 60 G
580 kcal	Białko ogółem 38,8 g, Tłuszcz 19,36 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 289,98 mg, Potas 1272,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,69 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: 1896 kcal, Białko ogółem 101,83 g, Tłuszcz 52,33 g, Węglowodany ogółem 231,09 g, Sód 807,62 mg, Potas 3865,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,95 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Cukry proste 112,70 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 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/
1000 kcal	Białko ogółem 49,04 g, Tłuszcz 46,86 g, Węglowodany ogółem 98,68 g, Sód 1127,3 mg, Potas 1059,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,24 g, Błonnik pokarmowy 6,64 g, Cukry proste 21,7 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
749 kcal	Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 35,4 g, Tłuszcz 23,32 g, Węglowodany ogółem 108,66 g, Sód 591,74 mg, Potas 1758,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,6 g, Błonnik pokarmowy 18,36 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 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
443 kcal	Białko ogółem 15,57 g, Tłuszcz 16,35 g, Węglowodany ogółem 60,9 g, Sód 1275,09 mg, Potas 428,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 6,44 g, Błonnik pokarmowy 5,1 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: 2326 kcal, Białko ogółem 115,71 g, Tłuszcz 86,63 g, Węglowodany ogółem 285,54 g, Sód 2994,13 mg, Potas 3446,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,04 g, Błonnik pokarmowy 30,6 g, Cukry proste 61,82 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
1031 kcal	Białko ogółem 48,28 g, Tłuszcz 50,21 g, Węglowodany ogółem 98,92 g, Sód 1116,42 mg, Potas 873,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,34 g, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Cukry proste 20,87 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; RYŻ 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
753 kcal	Cukry proste 19,81 g, Białko ogółem 34,8 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 109,15 g, Sód 566,64 mg, Potas 1576,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Potas 412,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/

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

Suma posiłków: 2359 kcal, Białko ogółem 116,37 g, Tłuszcz 89,76 g, Węglowodany ogółem 281,85 g, Sód 2624,95 mg, Potas 3063,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 41,11 g, Błonnik pokarmowy 23,25 g, Cukry proste 57,07 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PARÓWKI DROBIOWE 100 G (G) /Alergeny: 1,7/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
761 kcal	Białko ogółem 39,42 g, Tłuszcz 41,7 g, Węglowodany ogółem 60,13 g, Sód 1000,87 mg, Potas 708,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,23 g, Błonnik pokarmowy 7,01 g, Cukry proste 8,63 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; RYŻ BRAZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
699 kcal	Cukry proste 9,49 g, Białko ogółem 37 g, Tłuszcz 21,27 g, Węglowodany ogółem 97,68 g, Sód 478,46 mg, Potas 1699,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Błonnik pokarmowy 16,53 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
600 kcal	Białko ogółem 21,44 g, Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 1391,99 mg, Potas 517,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 9,08 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: 2257 kcal, Białko ogółem 117,26 g, Tłuszcz 82,01 g, Węglowodany ogółem 278 g, Sód 3450,32 mg, Potas 3705,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,26 g, Błonnik pokarmowy 37,89 g, Cukry proste 38,49 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