

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

735 kcal Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 583,96 mg, Potas 869,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

777 kcal Białko ogółem 35,97 g, Sód 386,72 mg, Potas 1211,67 mg, Cukry proste 33,96 g, Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 135,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Błonnik pokarmowy 11,46 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 WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

432 kcal Białko ogółem 21,72 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 56,93 g, Sód 1064,23 mg, Potas 425,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 2,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g

Posiłek dodatkowy KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2226 kcal, Cukry proste 75,67 g, Białko ogółem 119,76 g, Tłuszcz 58,4 g, Węglowodany ogółem 314,39 g, Sód 2275,91 mg, Potas 3318,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,72 g, Błonnik pokarmowy 21,24

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; KALAREPA 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; 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/

865 kcal Cukry proste 26,91 g, Białko ogółem 47,65 g, Tłuszcz 26,39 g, Węglowodany ogółem 115,62 g, Sód 867,38 mg, Potas 1588,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,79 g, Błonnik pokarmowy 13,28 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 100 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

669 kcal Białko ogółem 41,55 g, Sód 939,11 mg, Potas 2970,72 mg, Cukry proste 19,35 g, Tłuszcz 13,84 g, Węglowodany ogółem 103,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, Błonnik pokarmowy 17,64 g

Kolacja WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; 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

586 kcal Białko ogółem 22,87 g, Tłuszcz 15,95 g, Węglowodany ogółem 92,21 g, Sód 1081,29 mg, Potas 547,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g, Cukry proste 3,07 g, Błonnik pokarmowy 11,66 g

Posiłek dodatkowy KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2342 kcal, Cukry proste 57,53 g, Białko ogółem 129,74 g, Tłuszcz 68,62 g, Węglowodany ogółem 321,02 g, Sód 3086,45 mg, Potas 5466,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g, Błonnik pokarmowy 42,58

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/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
790 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 43,24 g, Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 99,83 g, Sód 663,46 mg, Potas 1098,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
777 kcal	Białko ogółem 35,97 g, Sód 386,72 mg, Potas 1211,67 mg, Cukry proste 33,96 g, Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 135,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Błonnik pokarmowy 11,46 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
414 kcal	Białko ogółem 17,65 g, Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 56,9 g, Sód 885,09 mg, Potas 352,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, Cukry proste 1,99 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2203 kcal, Cukry proste 67,39 g, Białko ogółem 114,53 g, Tłuszcz 63,36 g, Węglowodany ogółem 302,58 g, Sód 2133,94 mg, Potas 3022,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,54 g, Błonnik pokarmowy 20,79 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
735 kcal	Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 583,96 mg, Potas 869,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 100 G ; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
597 kcal	Cukry proste 9,12 g, Białko ogółem 36,36 g, Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 85,2 g, Sód 619,06 mg, Potas 2229,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,46 g, Błonnik pokarmowy 12,09 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
432 kcal	Białko ogółem 21,72 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 56,93 g, Sód 1064,23 mg, Potas 425,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 2,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 1954 kcal, Cukry proste 42,58 g, Białko ogółem 114,6 g, Tłuszcz 59,2 g, Węglowodany ogółem 251,36 g, Sód 2437,75 mg, Potas 4067,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, Błonnik pokarmowy 21,42 g

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
511 kcal	Białko ogółem 23,99 g, Tłuszcz 17,85 g, Sód 513,2 mg, Potas 574,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,6 g, Cukry proste 7,79 g, Węglowodany ogółem 65,7 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Drugie śniadanie	JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/

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

354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Potas 331,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
483 kcal	Cukry proste 13,89 g, Białko ogółem 11,74 g, Tłuszcz 14,13 g, Węglowodany ogółem 82,25 g, Sód 113,06 mg, Potas 1460,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, Błonnik pokarmowy 10,11 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
395 kcal	Białko ogółem 13,58 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 56,86 g, Sód 705,96 mg, Potas 279,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Cukry proste 1,95 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 1992 kcal, Białko ogółem 62,97 g, Tłuszcz 55,69 g, Sód 1529,45 mg, Potas 4018,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,63 g, Cukry proste 57,34 g, Węglowodany ogółem 327,08 g, Błonnik pokarmowy 33,64 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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/
825 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 49,72 g, Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 99,83 g, Sód 678,46 mg, Potas 1169,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 100 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
611 kcal	Białko ogółem 40,06 g, Sód 927,64 mg, Potas 2906,24 mg, Cukry proste 18,49 g, Tłuszcz 11,87 g, Węglowodany ogółem 94,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, Błonnik pokarmowy 16,92 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
429 kcal	Białko ogółem 21,46 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 56,54 g, Sód 1064,23 mg, Potas 425,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 1,63 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2093 kcal, Cukry proste 51,98 g, Białko ogółem 129,34 g, Tłuszcz 64,67 g, Węglowodany ogółem 261,38 g, Sód 2875,3 mg, Potas 4880,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,09 g, Błonnik pokarmowy 26,16 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) ; 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
563 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 67,9 g, Sód 138,21 mg, Potas 458,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 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

709 kcal Cukry proste 38,21 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 32,62 g, Węglowodany ogółem 68,82 g, Sód 367,05 mg, Potas 1591,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 4,61 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: 2245 kcal, Białko ogółem 103,32 g, Tłuszcz 83,63 g, Węglowodany ogółem 247,7 g, Sód 913,86 mg, Potas 3589,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,52 g, Cukry proste 148,98 g, Błonnik pokarmowy 8,29 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie **MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 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/**

709 kcal Cukry proste 18,3 g, Białko ogółem 38,51 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 91,39 g, Sód 585,72 mg, Potas 965,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,76 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 **JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)**

777 kcal Białko ogółem 35,97 g, Sód 386,72 mg, Potas 1211,67 mg, Cukry proste 33,96 g, Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 135,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Błonnik pokarmowy 11,46 g

Kolacja **WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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 ZIOŁOWA 200 ML**

407 kcal Białko ogółem 18,31 g, Tłuszcz 13,88 g, Węglowodany ogółem 54,62 g, Sód 897,99 mg, Potas 372,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Cukry proste 1,66 g, Błonnik pokarmowy 4,95 g

Posiłek dodatkowy **KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/**

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2115 kcal, Cukry proste 62,12 g, Białko ogółem 110,46 g, Tłuszcz 60,74 g, Węglowodany ogółem 291,86 g, Sód 2069,1 mg, Potas 2909,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, Błonnik pokarmowy 23,17 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie **MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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/**

825 kcal Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 49,72 g, Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 99,83 g, Sód 678,46 mg, Potas 1169,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 **JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 100 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)**

669 kcal Białko ogółem 41,55 g, Sód 939,11 mg, Potas 2970,72 mg, Cukry proste 19,35 g, Tłuszcz 13,84 g, Węglowodany ogółem 103,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, Błonnik pokarmowy 17,64 g

Kolacja **WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML**

429 kcal Białko ogółem 21,46 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 56,54 g, Sód 1064,23 mg, Potas 425,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 1,63 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy **KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/**

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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: 2151 kcal, Cukry proste 52,84 g, Białko ogółem 130,83 g, Tłuszcz 66,64 g, Węglowodany ogółem 270,18 g, Sód 2886,77 mg, Potas 4944,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, Błonnik pokarmowy 26,88 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
557 kcal	Białko ogółem 34,86 g, Tłuszcz 20,23 g, Sód 554 mg, Potas 907,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, Cukry proste 11,44 g, Węglowodany ogółem 61,98 g, Błonnik pokarmowy 7,16 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 100 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
649 kcal	Białko ogółem 41,55 g, Sód 939,06 mg, Potas 2970,62 mg, Cukry proste 14,36 g, Tłuszcz 13,84 g, Węglowodany ogółem 98,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, Błonnik pokarmowy 17,64 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
564 kcal	Białko ogółem 24,18 g, Tłuszcz 15,75 g, Węglowodany ogółem 84,45 g, Sód 1014,89 mg, Potas 462,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g, Cukry proste 1,35 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2046 kcal, Białko ogółem 120,66 g, Tłuszcz 62,86 g, Sód 3285,62 mg, Potas 5480,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g, Cukry proste 43,15 g, Węglowodany ogółem 266,03 g, Błonnik pokarmowy 37,03 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