

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/
761 kcal	Cukry proste 19,61 g, Białko ogółem 30,21 g, Tłuszcz 30,91 g, Węglowodany ogółem 93,07 g, Sód 1348,52 mg, Potas 1022,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
753 kcal	Białko ogółem 43,29 g, Sód 883,35 mg, Potas 3176,49 mg, Cukry proste 39,12 g, Tłuszcz 10,63 g, Węglowodany ogółem 128,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 15,96 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	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
453 kcal	Białko ogółem 20,49 g, Tłuszcz 16,13 g, Węglowodany ogółem 58,65 g, Sód 884,86 mg, Potas 368,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, Cukry proste 2 g, Błonnik pokarmowy 4,71 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Potas 153 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2346 kcal, Cukry proste 97,83 g, Białko ogółem 125,04 g, Tłuszcz 66,32 g, Węglowodany ogółem 323,18 g, Sód 3247,23 mg, Potas 5189,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,76 g, Błonnik pokarmowy 27,19 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
771 kcal	Cukry proste 20,11 g, Białko ogółem 30,09 g, Tłuszcz 29,03 g, Węglowodany ogółem 103,16 g, Sód 1334,22 mg, Potas 1193,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, Błonnik pokarmowy 12,11 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
753 kcal	Białko ogółem 43,29 g, Sód 883,35 mg, Potas 3176,49 mg, Cukry proste 39,12 g, Tłuszcz 10,63 g, Węglowodany ogółem 128,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 15,96 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; 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
527 kcal	Białko ogółem 21,47 g, Tłuszcz 16,85 g, Węglowodany ogółem 79,37 g, Sód 1529,12 mg, Potas 1297,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 10,09 g, Błonnik pokarmowy 14,13 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: 2191 kcal, Cukry proste 85,12 g, Białko ogółem 101,6 g, Tłuszcz 59,61 g, Węglowodany ogółem 331,04 g, Sód 3841,19 mg, Potas 6167,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,52 g, Błonnik pokarmowy 42,7 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 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/

723 kcal Cukry proste 19,28 g, Białko ogółem 27,55 g, Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 92,61 g, Sód 1134,06 mg, Potas 952,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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 ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

753 kcal Białko ogółem 43,29 g, Sód 883,35 mg, Potas 3176,49 mg, Cukry proste 39,12 g, Tłuszcz 10,63 g, Węglowodany ogółem 128,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, Błonnik pokarmowy 15,96 g

Kolacja SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

430 kcal Białko ogółem 16,78 g, Tłuszcz 15,34 g, Węglowodany ogółem 58,46 g, Sód 753,92 mg, Potas 321,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Cukry proste 2 g, Błonnik pokarmowy 4,71 g

Posiłek dodatkowy SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Potas 153 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2193 kcal, Cukry proste 89,25 g, Białko ogółem 113,12 g, Tłuszcz 60,45 g, Węglowodany ogółem 310,23 g, Sód 2831,33 mg, Potas 4804,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g, Błonnik pokarmowy 26,98

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/

761 kcal Cukry proste 19,61 g, Białko ogółem 30,21 g, Tłuszcz 30,91 g, Węglowodany ogółem 93,07 g, Sód 1348,52 mg, Potas 1022,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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 ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

705 kcal Cukry proste 31,46 g, Białko ogółem 40,48 g, Tłuszcz 11,71 g, Węglowodany ogółem 116,04 g, Sód 595,4 mg, Potas 3085,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 13,96 g

Kolacja SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

430 kcal Białko ogółem 16,78 g, Tłuszcz 15,34 g, Węglowodany ogółem 58,46 g, Sód 753,92 mg, Potas 321,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g, Cukry proste 2 g, Błonnik pokarmowy 4,71 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: 2036 kcal, Cukry proste 68,87 g, Białko ogółem 94,22 g, Tłuszcz 61,06 g, Węglowodany ogółem 287,87 g, Sód 2792,34 mg, Potas 4929,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,64 g, Błonnik pokarmowy 25,03

DIETA NISKOBIALKOWA

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 MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
764 kcal	Białko ogółem 18,04 g, Tłuszcz 21,84 g, Węglowodany ogółem 127,19 g, Sód 800,65 mg, Potas 558,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Cukry proste 33,15 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) ; KLUSKI KLADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; MARCHEW Z KALAFIEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
781 kcal	Cukry proste 31,06 g, Białko ogółem 20,35 g, Tłuszcz 14,19 g, Węglowodany ogółem 149,92 g, Sód 154,9 mg, Potas 1613,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, Błonnik pokarmowy 14,68 g
Kolacja	SAŁATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
699 kcal	Cukry proste 4,86 g, Białko ogółem 22,67 g, Tłuszcz 20,58 g, Węglowodany ogółem 109,86 g, Sód 668,51 mg, Potas 700,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,49 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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: 2420 kcal, Białko ogółem 64,03 g, Tłuszcz 57,96 g, Węglowodany ogółem 423,38 g, Sód 1624,06 mg, Potas 3072,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,86 g, Błonnik pokarmowy 30,99 g, Cukry proste 78,07 g	

DIETA PĄPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (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 3,1 g, Błonnik pokarmowy 5 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) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
725 kcal	Cukry proste 36,45 g, Białko ogółem 40,48 g, Tłuszcz 11,71 g, Węglowodany ogółem 121,03 g, Sód 595,45 mg, Potas 3085,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,1 g, Błonnik pokarmowy 13,96 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
426 kcal	Białko ogółem 16,46 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,81 g, Sód 753,02 mg, Potas 291,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Potas 153 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Suma posiłków: 2185 kcal, Cukry proste 84,67 g, Białko ogółem 112 g, Tłuszcz 64,17 g, Węglowodany ogółem 299,91 g, Sód 2751,23 mg, Potas 4549,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,58 g, Błonnik pokarmowy 23,85 g	

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Śniadanie	PŁYNNĄ 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) ; 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) ; 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

590 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 145,11 mg, Potas 1000,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 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
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: 2091 kcal, Białko ogółem 103,27 g, Tłuszcz 70,95 g, Węglowodany ogółem 236,75 g, Sód 867,23 mg, Potas 3626,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Cukry proste 145,27 g	

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/
708 kcal	Cukry proste 17,61 g, Białko ogółem 27,86 g, Tłuszcz 28,11 g, Węglowodany ogółem 88,61 g, Sód 1145,54 mg, Potas 828,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, Błonnik pokarmowy 5,84 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYMKOWA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 90 G (D) /Alergeny: 1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
838 kcal	Białko ogółem 45,56 g, Sód 446,35 mg, Potas 2221,21 mg, Cukry proste 37,65 g, Tłuszcz 18,55 g, Węglowodany ogółem 128,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, Błonnik pokarmowy 15,42 g
Kolacja	SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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
534 kcal	Cukry proste 1,73 g, Białko ogółem 21,61 g, Tłuszcz 26,17 g, Węglowodany ogółem 55,71 g, Sód 746,62 mg, Potas 258,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,82 g, Błonnik pokarmowy 5,37 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Potas 153 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Suma posiłków: 2367 kcal, Cukry proste 85,84 g, Białko ogółem 120,53 g, Tłuszcz 79,23 g, Węglowodany ogółem 303,83 g, Sód 2398,51 mg, Potas 3660,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,12 g, Błonnik pokarmowy 27,12 g	

DIETA PRZETARTA

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 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) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
790 kcal	Cukry proste 38,23 g, Białko ogółem 42,28 g, Tłuszcz 13,73 g, Węglowodany ogółem 131,6 g, Sód 621,67 mg, Potas 3211,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, Błonnik pokarmowy 15,5 g
Kolacja	SZYMKOWA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 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

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

449 kcal Białko ogółem 20,17 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 58 g, Sód 883,96 mg, Potas 338,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g

Posiłek dodatkowy SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Potas 153 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2273 kcal, Cukry proste 86,45 g, Białko ogółem 117,51 g, Tłuszcz 66,98 g, Węglowodany ogółem 310,67 g, Sód 2908,39 mg, Potas 4722,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,03 g, Błonnik pokarmowy 25,39

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; TWARÓG W PLASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; 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/

593 kcal Cukry proste 7,72 g, Białko ogółem 35,66 g, Tłuszcz 26,84 g, Węglowodany ogółem 55,02 g, Sód 1051,07 mg, Potas 580,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,22 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g

Drugie śniadanie CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l

210 kcal Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g

Obiad ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 G ; KASZA GRZYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

703 kcal Białko ogółem 45,53 g, Sód 1104,14 mg, Potas 1745,06 mg, Cukry proste 7,04 g, Tłuszcz 18,97 g, Węglowodany ogółem 92,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g, Błonnik pokarmowy 10,79 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 SER ŻOŁTY 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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 200 G ; CYTRYNA 15 G

624 kcal Cukry proste 1,16 g, Białko ogółem 26,41 g, Tłuszcz 27,01 g, Węglowodany ogółem 71,89 g, Sód 863,52 mg, Potas 348,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,97 g, Błonnik pokarmowy 10,16 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: 2294 kcal, Cukry proste 39,73 g, Białko ogółem 118,73 g, Tłuszcz 83,4 g, Węglowodany ogółem 281,79 g, Sód 3116,15 mg, Potas 3169,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,27 g, Błonnik pokarmowy 32,05

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