

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
730 kcal	Białko ogółem 30,62 g, Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 103,09 g, Sód 1083,29 mg, Potas 1092,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 6,11 g, Cukry proste 27,6 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
879 kcal	Cukry proste 25,26 g, Białko ogółem 40,08 g, Tłuszcz 25,24 g, Węglowodany ogółem 129,57 g, Sód 720,62 mg, Potas 2486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,55 g, Błonnik pokarmowy 14,14 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	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
504 kcal	Białko ogółem 31,1 g, Tłuszcz 16,98 g, Sód 454,1 mg, Potas 604,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,66 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2411 kcal, Białko ogółem 123,35 g, Tłuszcz 72,43 g, Węglowodany ogółem 327,47 g, Sód 2374,51 mg, Potas 4540,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,32 g, Błonnik pokarmowy 27,26 g, Cukry proste 66,00 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/
839 kcal	Białko ogółem 32,39 g, Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 128,1 g, Sód 1132,36 mg, Potas 1175,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g, Cukry proste 19,42 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
995 kcal	Cukry proste 28,13 g, Białko ogółem 41,43 g, Tłuszcz 31,11 g, Węglowodany ogółem 147,07 g, Sód 708,62 mg, Potas 2486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, Błonnik pokarmowy 15,56 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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
517 kcal	Białko ogółem 27,16 g, Tłuszcz 16,93 g, Sód 639,26 mg, Potas 774,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Cukry proste 4,2 g, Węglowodany ogółem 69,71 g, Błonnik pokarmowy 11,31 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 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: 2559 kcal, Białko ogółem 116,08 g, Tłuszcz 76,49 g, Węglowodany ogółem 371,23 g, Sód 2502,24 mg, Potas 4493,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,2 g, Błonnik pokarmowy 42,03 g, Cukry proste 76,1 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
709 kcal	Białko ogółem 27,53 g, Tłuszcz 21,97 g, Węglowodany ogółem 102,88 g, Sód 936,41 mg, Potas 1009,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,42 g, Błonnik pokarmowy 6,06 g, Cukry proste 27,46 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
879 kcal	Cukry proste 25,26 g, Białko ogółem 40,08 g, Tłuszcz 25,24 g, Węglowodany ogółem 129,57 g, Sód 720,62 mg, Potas 2486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,55 g, Błonnik pokarmowy 14,14 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
469 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Potas 534,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2265 kcal, Białko ogółem 107,33 g, Tłuszcz 67,54 g, Węglowodany ogółem 317,96 g, Sód 2118,13 mg, Potas 4087,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,87 g, Błonnik pokarmowy 27,21 g, Cukry proste 80,11 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 50 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
671 kcal	Białko ogółem 27,48 g, Tłuszcz 21,95 g, Węglowodany ogółem 93,37 g, Sód 936,54 mg, Potas 993,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,43 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
759 kcal	Cukry proste 13,74 g, Białko ogółem 34,81 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 108,28 g, Sód 683,3 mg, Potas 2149,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, Błonnik pokarmowy 12,23 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 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
470 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 15,99 g, Sód 439,48 mg, Potas 547,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2108 kcal, Białko ogółem 102,06 g, Tłuszcz 65,66 g, Węglowodany ogółem 287,35 g, Sód 2081,32 mg, Potas 3747,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,59 g, Błonnik pokarmowy 25,22 g, Cukry proste 60,17 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 NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
448 kcal	Białko ogółem 12,26 g, Tłuszcz 14,82 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 654,83 mg, Potas 506,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 12,24 g, Błonnik pokarmowy 5,24 g
Drugie śniadanie	JAGŁANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
320 kcal	Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Potas 270 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
604 kcal	Cukry proste 23,86 g, Białko ogółem 15,05 g, Tłuszcz 12,76 g, Węglowodany ogółem 115,3 g, Sód 231,73 mg, Potas 2074,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 17,21 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; 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
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,48 mg, Potas 477,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P)
350 kcal	Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Potas 1837,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g
Suma posiłków: 2157 kcal, Białko ogółem 59,99 g, Tłuszcz 50,11 g, Węglowodany ogółem 386,04 g, Sód 1411,15 mg, Potas 5166,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,53 g, Cukry proste 62,2 g, Błonnik pokarmowy 39,59 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Białko ogółem 29,97 g, Tłuszcz 22,72 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1077,53 mg, Potas 889,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
779 kcal	Cukry proste 18,73 g, Białko ogółem 34,81 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 113,27 g, Sód 683,35 mg, Potas 2149,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, Błonnik pokarmowy 12,23 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Potas 415,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2297 kcal, Białko ogółem 120,23 g, Tłuszcz 73,24 g, Węglowodany ogółem 298,73 g, Sód 2261 mg, Potas 3590,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, Błonnik pokarmowy 23,68 g, Cukry proste 72,47 g,	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ 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) /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

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

Obiad	RYŻOWA 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	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: 2014 kcal, Białko ogółem 99,21 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 825,66 mg, Potas 2998,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Cukry proste 142,7 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/; POMIDOR 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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/
811 kcal	Białko ogółem 33,79 g, Tłuszcz 30,77 g, Węglowodany ogółem 102,58 g, Sód 804,73 mg, Potas 943,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, Błonnik pokarmowy 6,8 g, Cukry proste 28,9 g
Drugie śniadanie	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
863 kcal	Cukry proste 23,86 g, Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 25,06 g, Węglowodany ogółem 122,42 g, Sód 642,44 mg, Potas 2262,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,46 g, Błonnik pokarmowy 9,19 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
454 kcal	Białko ogółem 24,93 g, Tłuszcz 16,01 g, Sód 450,58 mg, Potas 409,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 1,7 g, Węglowodany ogółem 55,16 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2336 kcal, Białko ogółem 114,77 g, Tłuszcz 76,19 g, Węglowodany ogółem 306,51 g, Sód 1919,75 mg, Potas 3672,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,26 g, Błonnik pokarmowy 23,03 g, Cukry proste 70,04 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Białko ogółem 29,97 g, Tłuszcz 22,72 g, Węglowodany ogółem 100,14 g, Sód 1077,53 mg, Potas 889,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Cukry proste 25,58 g
Drugie śniadanie	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

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

Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
821 kcal	Cukry proste 19,47 g, Białko ogółem 35,95 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 119,77 g, Sód 694,11 mg, Potas 2210,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,02 g, Błonnik pokarmowy 12,88 g
Kolacja	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Potas 415,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2339 kcal, Białko ogółem 121,37 g, Tłuszcz 74,63 g, Węglowodany ogółem 305,23 g, Sód 2271,76 mg, Potas 3651,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,47 g, Błonnik pokarmowy 24,33 g, Cukry proste 72,21 g	

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 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/
589 kcal	Białko ogółem 32,41 g, Tłuszcz 28,01 g, Sód 1080,91 mg, Potas 753,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, Cukry proste 7,1 g, Węglowodany ogółem 54,38 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
696 kcal	Cukry proste 12,92 g, Białko ogółem 39,85 g, Tłuszcz 18,94 g, Węglowodany ogółem 94,42 g, Sód 626,2 mg, Potas 2213 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,95 g, Błonnik pokarmowy 9,27 g
Podwieczorek	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
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
Kolacja	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
538 kcal	Białko ogółem 29,32 g, Tłuszcz 21,73 g, Sód 567,48 mg, Potas 499,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, Cukry proste 1,67 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2281 kcal, Białko ogółem 124,85 g, Tłuszcz 81,43 g, Sód 2844,59 mg, Potas 3586,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,35 g, Cukry proste 29,04 g, Węglowodany ogółem 273,57 g, Błonnik pokarmowy 27,18 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