

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; 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/
513 kcal	Białko ogółem 25,02 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 65,65 g, Sód 878,11 mg, Potas 614,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,29 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO -OWOCOWY 100G
777 kcal	Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 16,92 g, Węglowodany ogółem 119,75 g, Sód 495,04 mg, Potas 1736,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 15,12 g, Cukry proste 32,17 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Potas 437,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2163 kcal, Białko ogółem 119,97 g, Tłuszcz 64,52 g, Węglowodany ogółem 284,95 g, Sód 2661,09 mg, Potas 3468,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,97 g, Cukry proste 77,32 g, Błonnik pokarmowy 24,72 g	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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/
543 kcal	Białko ogółem 23,54 g, Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 77,55 g, Sód 957,31 mg, Potas 935,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,12 g, Cukry proste 8,63 g, Błonnik pokarmowy 12,28 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO -OWOCOWY 100G
777 kcal	Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 16,92 g, Węglowodany ogółem 119,75 g, Sód 495,04 mg, Potas 1736,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 15,12 g, Cukry proste 32,17 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
467 kcal	Białko ogółem 20,39 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 67,36 g, Sód 1573,45 mg, Potas 617,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Cukry proste 1,89 g, Błonnik pokarmowy 10,67 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: 2056 kcal, Białko ogółem 110,88 g, Tłuszcz 62,52 g, Węglowodany ogółem 278,48 g, Sód 3153,2 mg, Potas 3669,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,1 g, Cukry proste 54,81 g, Błonnik pokarmowy 38,07 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 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/
487 kcal	Białko ogółem 20,65 g, Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 65,28 g, Sód 755,73 mg, Potas 550,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,97 g, Cukry proste 6,46 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
777 kcal	Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 16,92 g, Węglowodany ogółem 119,75 g, Sód 495,04 mg, Potas 1736,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 15,12 g, Cukry proste 32,17 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
496 kcal	Białko ogółem 17,48 g, Tłuszcz 14,31 g, Węglowodany ogółem 76,4 g, Sód 886,9 mg, Potas 364,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Cukry proste 20,1 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2029 kcal, Białko ogółem 105,08 g, Tłuszcz 60,5 g, Węglowodany ogółem 275,25 g, Sód 2265,07 mg, Potas 3031,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,81 g, Cukry proste 70,85 g, Błonnik pokarmowy 24,67 g	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; 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/
513 kcal	Białko ogółem 25,02 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 65,65 g, Sód 878,11 mg, Potas 614,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,29 g, Cukry proste 6,6 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
708 kcal	Cukry proste 25,37 g, Białko ogółem 37,7 g, Tłuszcz 18,34 g, Węglowodany ogółem 101,43 g, Sód 221,3 mg, Potas 1306,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,54 g, Błonnik pokarmowy 12,4 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
518 kcal	Białko ogółem 36,87 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 62,85 g, Sód 1064,29 mg, Potas 425,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 7,93 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 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: 1971 kcal, Białko ogółem 125,09 g, Tłuszcz 59,34 g, Węglowodany ogółem 243,03 g, Sód 2283,7 mg, Potas 2703,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,69 g, Cukry proste 51,3 g, Błonnik pokarmowy 22 g	

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,77 mg, Potas 443,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

Drugie śniadanie	JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
648 kcal	Białko ogółem 18,25 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 130,26 g, Sód 327,21 mg, Potas 1082,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Cukry proste 21,42 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
477 kcal	Białko ogółem 13,41 g, Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 76,36 g, Sód 707,77 mg, Potas 291,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Cukry proste 20,06 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P)
235 kcal	Białko ogółem 6,38 g, Tłuszcz 5,61 g, Węglowodany ogółem 44,34 g, Sód 102,76 mg, Potas 1212,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Cukry proste 7,47 g

Suma posiłków: 2137 kcal, Białko ogółem 61,01 g, Tłuszcz 46,47 g, Węglowodany ogółem 382,44 g, Sód 1754,06 mg, Potas 3361,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,57 g, Cukry proste 74,61 g, Błonnik pokarmowy 20,22 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Potas 411,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
731 kcal	Cukry proste 30,52 g, Białko ogółem 38,12 g, Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 106,76 g, Sód 223,96 mg, Potas 1318,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, Błonnik pokarmowy 12,63 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Potas 437,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWAROG 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: 2013 kcal, Białko ogółem 110,04 g, Tłuszcz 62,86 g, Węglowodany ogółem 259,71 g, Sód 2289,75 mg, Potas 2546,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,99 g, Cukry proste 67,35 g, Błonnik pokarmowy 21,27 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	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	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

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/; 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: 1917 kcal, Białko ogółem 98,72 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 201,21 g, Sód 809,66 mg, Potas 2997,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 4,46 g, Cukry proste 125,76 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/
480 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 63 g, Sód 768,63 mg, Potas 570,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
777 kcal	Białko ogółem 40,95 g, Tłuszcz 16,92 g, Węglowodany ogółem 119,75 g, Sód 495,04 mg, Potas 1736,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 15,12 g, Cukry proste 32,17 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
417 kcal	Białko ogółem 18,76 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 55,57 g, Sód 1390,15 mg, Potas 442,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 1,27 g, Błonnik pokarmowy 5,21 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: 1943 kcal, Białko ogółem 107,02 g, Tłuszcz 60,81 g, Węglowodany ogółem 252,14 g, Sód 2781,22 mg, Potas 3129,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,87 g, Cukry proste 51,69 g, Błonnik pokarmowy 26,21 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
499 kcal	Białko ogółem 24,37 g, Tłuszcz 17,62 g, Węglowodany ogółem 62,7 g, Sód 872,35 mg, Potas 411,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, Cukry proste 4,58 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
789 kcal	Cukry proste 31,38 g, Białko ogółem 39,61 g, Tłuszcz 20,37 g, Węglowodany ogółem 115,56 g, Sód 235,43 mg, Potas 1382,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
514 kcal	Białko ogółem 21,55 g, Tłuszcz 14,54 g, Węglowodany ogółem 76,43 g, Sód 1066,04 mg, Potas 437,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, Cukry proste 20,13 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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

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: 2071 kcal, Białko ogółem 111,53 g, Tłuszcz 64,83 g, Węglowodany ogółem 268,51 g, Sód 2301,22 mg, Potas 2611,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,1 g, Cukry proste 68,21 g, Błonnik pokarmowy 22,00 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Białko ogółem 23,62 g, Tłuszcz 17,42 g, Węglowodany ogółem 64,57 g, Sód 755,33 mg, Potas 595,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g, Cukry proste 5,47 g, Błonnik pokarmowy 8,88 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
586 kcal	Białko ogółem 42,89 g, Tłuszcz 22,67 g, Węglowodany ogółem 57,02 g, Sód 979,44 mg, Potas 1483,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,08 g, Błonnik pokarmowy 9,38 g, Cukry proste 8,2 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
532 kcal	Białko ogółem 37,36 g, Tłuszcz 15,12 g, Węglowodany ogółem 66,29 g, Sód 1507,05 mg, Potas 531,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Cukry proste 6,86 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Posiłek dodatkowy	TWAROG 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: 1962 kcal, Białko ogółem 130,45 g, Tłuszcz 68,09 g, Węglowodany ogółem 219,37 g, Sód 3372,14 mg, Potas 3187,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,28 g, Cukry proste 46,81 g, Błonnik pokarmowy 20,21 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