

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/

789 kcal Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Potas 955,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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 ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

745 kcal Białko ogółem 36,44 g, Sód 940,2 mg, Potas 2855,73 mg, Cukry proste 19,66 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 107,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g

Podwieczorek 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

Kolacja POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

545 kcal Białko ogółem 30,87 g, Tłuszcz 16,98 g, Sód 449,17 mg, Potas 626,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 68,28 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

178 kcal Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2447 kcal, Cukry proste 89,28 g, Białko ogółem 137,43 g, Tłuszcz 75,68 g, Węglowodany ogółem 315,29 g, Sód 2144,58 mg, Potas 4982,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,48 g, Błonnik pokarmowy 25,71 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/

756 kcal Cukry proste 19,11 g, Białko ogółem 39,68 g, Tłuszcz 23,24 g, Węglowodany ogółem 102,8 g, Sód 770,54 mg, Potas 1183,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,01 g, Błonnik pokarmowy 11,97 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 ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

745 kcal Białko ogółem 36,44 g, Sód 940,2 mg, Potas 2855,73 mg, Cukry proste 19,66 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 107,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g

Kolacja POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; 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

582 kcal Białko ogółem 27,04 g, Tłuszcz 17,01 g, Sód 1097,17 mg, Potas 816,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 16,85 g, Węglowodany ogółem 84,51 g, Błonnik pokarmowy 11,25 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: 2295 kcal, Cukry proste 65,52 g, Białko ogółem 126,11 g, Tłuszcz 70,05 g, Węglowodany ogółem 307,34 g, Sód 3472,41 mg, Potas 5276,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,5 g, Błonnik pokarmowy 38,58 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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
754 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 37,04 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 569,71 mg, Potas 885,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
745 kcal	Białko ogółem 36,44 g, Sód 940,2 mg, Potas 2855,73 mg, Cukry proste 19,66 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 107,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,35 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
510 kcal	Białko ogółem 24,39 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 434,17 mg, Potas 556,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,22 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 68,28 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g
Suma posiłków: 2277 kcal, Cukry proste 81,08 g, Białko ogółem 117,67 g, Tłuszcz 69,68 g, Węglowodany ogółem 305,89 g, Sód 2038,58 mg, Potas 4597,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,28 g, Błonnik pokarmowy 25,74 g	

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 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/
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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
697 kcal	Cukry proste 12 g, Białko ogółem 33,63 g, Tłuszcz 23,38 g, Węglowodany ogółem 94,96 g, Sód 652,25 mg, Potas 2764,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g, Błonnik pokarmowy 13,36 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYNNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
545 kcal	Białko ogółem 30,87 g, Tłuszcz 16,98 g, Sód 449,17 mg, Potas 626,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 68,28 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: 2157 kcal, Cukry proste 52,82 g, Białko ogółem 120,67 g, Tłuszcz 69,56 g, Węglowodany ogółem 272,37 g, Sód 1874,38 mg, Potas 4860,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 22,20 g	

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
475 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Tłuszcz 14,9 g, Sód 419,45 mg, Potas 361,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (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

365 kcal	Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Potas 161,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
513 kcal	Białko ogółem 15,17 g, Sód 785,76 mg, Potas 2843,72 mg, Cukry proste 20,83 g, Tłuszcz 8,36 g, Węglowodany ogółem 102,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g, Błonnik pokarmowy 16,16 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
674 kcal	Białko ogółem 22,72 g, Tłuszcz 20,47 g, Węglowodany ogółem 107,75 g, Sód 611,85 mg, Potas 1658,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Błonnik pokarmowy 14,81 g, Cukry proste 13,34 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: 2077 kcal, Białko ogółem 62,87 g, Tłuszcz 44,52 g, Sód 1859,26 mg, Potas 5225,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, Cukry proste 80,6 g, Węglowodany ogółem 374,45 g, Błonnik pokarmowy 38,6 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Potas 955,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
717 kcal	Cukry proste 16,99 g, Białko ogółem 33,63 g, Tłuszcz 23,38 g, Węglowodany ogółem 99,95 g, Sód 652,3 mg, Potas 2764,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,87 g, Błonnik pokarmowy 13,36 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
545 kcal	Białko ogółem 30,87 g, Tłuszcz 16,98 g, Sód 449,17 mg, Potas 626,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 68,28 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: 2231 kcal, Cukry proste 67,31 g, Białko ogółem 120,92 g, Tłuszcz 69,61 g, Węglowodany ogółem 290,61 g, Sód 1875,18 mg, Potas 4946,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,36 g, Błonnik pokarmowy 38,6 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	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML
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 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

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: 2120 kcal, Białko ogółem 103,81 g, Tłuszcz 78,7 g, Węglowodany ogółem 226,53 g, Sód 840,16 mg, Potas 3648,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,75 g, Cukry proste 128,84 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; 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/
803 kcal	Cukry proste 16,64 g, Białko ogółem 46,59 g, Tłuszcz 30,51 g, Węglowodany ogółem 88,28 g, Sód 798,16 mg, Potas 847,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,78 g, Błonnik pokarmowy 5,7 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	ZUREK 400 G (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; PULPETY WIEPRZOWE 120 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
817 kcal	Cukry proste 19,91 g, Białko ogółem 41,63 g, Tłuszcz 21,19 g, Węglowodany ogółem 120,31 g, Sód 309,76 mg, Potas 1668,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,96 g, Błonnik pokarmowy 17,54 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
482 kcal	Białko ogółem 25,11 g, Tłuszcz 16,12 g, Sód 913,87 mg, Potas 441,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 6,73 g, Węglowodany ogółem 61,72 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2370 kcal, Cukry proste 66,98 g, Białko ogółem 133,13 g, Tłuszcz 76,97 g, Węglowodany ogółem 297,01 g, Sód 2116,29 mg, Potas 3256,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,83 g, Błonnik pokarmowy 28,52 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
789 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 43,52 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 584,71 mg, Potas 955,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,49 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
782 kcal	Cukry proste 18,77 g, Białko ogółem 35,43 g, Tłuszcz 25,4 g, Węglowodany ogółem 110,52 g, Sód 678,52 mg, Potas 2890,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,99 g, Błonnik pokarmowy 14,9 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
545 kcal	Białko ogółem 30,87 g, Tłuszcz 16,98 g, Sód 449,17 mg, Potas 626,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 68,28 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 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

178 kcal

Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2384 kcal, Cukry proste 80,19 g, Białko ogółem 129,62 g, Tłuszcz 74,78 g, Węglowodany ogółem 309,28 g, Sód 1806,9 mg, Potas 4772,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,74 g, Błonnik pokarmowy 25,28 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 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/
561 kcal	Białko ogółem 36,49 g, Tłuszcz 25,28 g, Sód 671,94 mg, Potas 488,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g, Cukry proste 3,48 g, Węglowodany ogółem 49,57 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 160 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
779 kcal	Białko ogółem 41,14 g, Sód 555,7 mg, Potas 1925,76 mg, Cukry proste 13,28 g, Tłuszcz 24,59 g, Węglowodany ogółem 105,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, Błonnik pokarmowy 14,62 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
513 kcal	Białko ogółem 28,31 g, Tłuszcz 16,74 g, Sód 1030,77 mg, Potas 531,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 6,02 g, Węglowodany ogółem 66,14 g, Błonnik pokarmowy 8,11 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Potas 238,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g

Suma posiłków: 2362 kcal, Białko ogółem 136,65 g, Tłuszcz 87,67 g, Sód 2923,36 mg, Potas 3484,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,14 g, Cukry proste 36,29 g, Węglowodany ogółem 273,06 g, Błonnik pokarmowy 31,63 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