

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/

676 kcal Cukry proste 17,56 g, Białko ogółem 31,09 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 1021,16 mg, Potas 869,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g

Drugie śniadanie MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

Obiad MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

666 kcal Cukry proste 41,27 g, Białko ogółem 35,11 g, Tłuszcz 6,73 g, Węglowodany ogółem 122,76 g, Sód 845,28 mg, Potas 2990,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g

Podwieczorek BUDYŃ 200 G (G) /Alergeny: 7/

213 kcal Białko ogółem 6,88 g, Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 37,42 g, Sód 90,8 mg, Potas 284,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g, Błonnik pokarmowy 0,05 g, Cukry proste 25,47 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

447 kcal Białko ogółem 18,8 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,73 g, Sód 734,18 mg, Potas 505,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2245 kcal, Cukry proste 101,42 g, Białko ogółem 117,88 g, Tłuszcz 57,05 g, Węglowodany ogółem 326,82 g, Sód 2862,82 mg, Potas 5086,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,86 g, Błonnik pokarmowy 28,56 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/

724 kcal Cukry proste 18,39 g, Białko ogółem 33,63 g, Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 102,64 g, Sód 1221,32 mg, Potas 1110,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,26 g, Błonnik pokarmowy 12,66 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

666 kcal Cukry proste 41,27 g, Białko ogółem 35,11 g, Tłuszcz 6,73 g, Węglowodany ogółem 122,76 g, Sód 845,28 mg, Potas 2990,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

489 kcal Białko ogółem 21,04 g, Tłuszcz 16,32 g, Węglowodany ogółem 70,05 g, Sód 930 mg, Potas 687,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Cukry proste 3,95 g, Błonnik pokarmowy 11,32 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: 2170 kcal, Cukry proste 67,53 g, Białko ogółem 119,85 g, Tłuszcz 62,31 g, Węglowodany ogółem 300,39 g, Sód 3170,67 mg, Potas 5040,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,64 g, Błonnik pokarmowy 40,88 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
676 kcal	Cukry proste 17,56 g, Białko ogółem 31,09 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 1021,16 mg, Potas 869,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, Błonnik pokarmowy 6,36 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
666 kcal	Cukry proste 41,27 g, Białko ogółem 35,11 g, Tłuszcz 6,73 g, Węglowodany ogółem 122,76 g, Sód 845,28 mg, Potas 2990,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
446 kcal	Białko ogółem 18,75 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 60,54 g, Sód 733,8 mg, Potas 491,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2079 kcal, Cukry proste 66,41 g, Białko ogółem 115,02 g, Tłuszcz 60,45 g, Węglowodany ogółem 280,33 g, Sód 2774,31 mg, Potas 4604,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,39 g, Błonnik pokarmowy 28,46 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
676 kcal	Cukry proste 17,56 g, Białko ogółem 31,09 g, Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 92,09 g, Sód 1021,16 mg, Potas 869,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,13 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
628 kcal	Cukry proste 34,99 g, Białko ogółem 32,78 g, Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 111,58 g, Sód 577,5 mg, Potas 2887,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
447 kcal	Białko ogółem 18,8 g, Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 60,73 g, Sód 734,18 mg, Potas 505,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 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: 1957 kcal, Cukry proste 68,95 g, Białko ogółem 108,17 g, Tłuszcz 51,14 g, Węglowodany ogółem 277,5 g, Sód 2496,84 mg, Potas 4675,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, Błonnik pokarmowy 27,44 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	SALATKA JARZYNOWA spec. 300 G ; 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 200 G
631 kcal	Białko ogółem 19,06 g, Tłuszcz 19,19 g, Węglowodany ogółem 101,92 g, Sód 812,05 mg, Potas 1517,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,61 g, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Cukry proste 10,16 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 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
619 kcal	Cukry proste 34,4 g, Białko ogółem 13,8 g, Tłuszcz 13,27 g, Węglowodany ogółem 121,3 g, Sód 185,14 mg, Potas 1817,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,56 g, Błonnik pokarmowy 20,56 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
422 kcal	Białko ogółem 14,48 g, Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 60,55 g, Sód 612,18 mg, Potas 454,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKOW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Potas 1436,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g
Suma posiłków: 2247 kcal, Białko ogółem 60,71 g, Tłuszcz 54,84 g, Węglowodany ogółem 403,86 g, Sód 1780,8 mg, Potas 5496,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,67 g, Błonnik pokarmowy 52,55 g, Cukry proste 74,38 g	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Potas 942,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
648 kcal	Cukry proste 39,98 g, Białko ogółem 32,78 g, Tłuszcz 8,45 g, Węglowodany ogółem 116,57 g, Sód 577,55 mg, Potas 2887,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,61 g, Błonnik pokarmowy 15,83 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Potas 352,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2094 kcal, Cukry proste 63,3 g, Białko ogółem 120,65 g, Tłuszcz 63,22 g, Węglowodany ogółem 271,82 g, Sód 2808,64 mg, Potas 4454,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,71 g, Błonnik pokarmowy 26,49 g	

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Potas 783,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
567 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Potas 940,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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: 2045 kcal, Cukry proste 148,86 g, Białko ogółem 101,69 g, Tłuszcz 71,34 g, Węglowodany ogółem 227,43 g, Sód 912,24 mg, Potas 3603,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 0,72 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
671 kcal	Cukry proste 17,38 g, Białko ogółem 31,74 g, Tłuszcz 21,7 g, Węglowodany ogółem 90,46 g, Sód 1038,02 mg, Potas 935,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,16 g, Błonnik pokarmowy 7,11 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	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
755 kcal	Cukry proste 38,93 g, Białko ogółem 31,19 g, Tłuszcz 21,17 g, Węglowodany ogółem 116,78 g, Sód 582,71 mg, Potas 2824,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 14,96 g
Kolacja	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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
439 kcal	Białko ogółem 19,41 g, Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 58,26 g, Sód 746,7 mg, Potas 511,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9 g, Cukry proste 3,33 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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: 2156 kcal, Cukry proste 63,56 g, Białko ogółem 112,41 g, Tłuszcz 75,14 g, Węglowodany ogółem 270,44 g, Sód 2541,5 mg, Potas 4523 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, Błonnik pokarmowy 27,93 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
691 kcal	Cukry proste 17,2 g, Białko ogółem 34,9 g, Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 91,73 g, Sód 1200,3 mg, Potas 942,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,18 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
666 kcal	Cukry proste 41,27 g, Białko ogółem 35,11 g, Tłuszcz 6,73 g, Węglowodany ogółem 122,76 g, Sód 845,28 mg, Potas 2990,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,74 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
458 kcal	Białko ogółem 22,47 g, Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 57,96 g, Sód 850,42 mg, Potas 352,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,78 g, Błonnik pokarmowy 4,39 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: 2112 kcal, Cukry proste 64,59 g, Białko ogółem 122,98 g, Tłuszcz 61,5 g, Węglowodany ogółem 278,01 g, Sód 3076,37 mg, Potas 4558,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,84 g, Błonnik pokarmowy 27,56 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; 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/
533 kcal	Białko ogółem 31,84 g, Tłuszcz 23,45 g, Węglowodany ogółem 51,21 g, Sód 1033,64 mg, Potas 628,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,48 g, Cukry proste 4,1 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
670 kcal	Cukry proste 14,87 g, Białko ogółem 29,93 g, Tłuszcz 24,34 g, Węglowodany ogółem 90,55 g, Sód 631,12 mg, Potas 2553,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, Błonnik pokarmowy 14,09 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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
529 kcal	Białko ogółem 24,21 g, Tłuszcz 16,37 g, Węglowodany ogółem 74,44 g, Sód 863,6 mg, Potas 601,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Cukry proste 2,76 g, Błonnik pokarmowy 10,65 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: 2049 kcal, Białko ogółem 112,56 g, Tłuszcz 74,04 g, Węglowodany ogółem 247,69 g, Sód 2702,68 mg, Potas 4415,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,03 g, Cukry proste 49,21 g, Błonnik pokarmowy 22,04 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