

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOZOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
858 kcal	Białko ogółem 47,21 g, Tłuszcz 34,62 g, Węglowodany ogółem 91,71 g, Sód 569,23 mg, Potas 792,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 18,18 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
808 kcal	Białko ogółem 41,27 g, Sód 925,26 mg, Potas 3382,89 mg, Cukry proste 41,01 g, Tłuszcz 13,3 g, Węglowodany ogółem 139,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 17,45 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	POLEDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKORKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOLOWA 200 ML
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,79 mg, Potas 544,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 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: 2421 kcal, Białko ogółem 124,04 g, Tłuszcz 69,77 g, Węglowodany ogółem 336,36 g, Sód 2444,78 mg, Potas 5219,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,89 g, Błonnik pokarmowy 30,17 g, Cukry proste 101,25 g	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; OGOREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ZYTNIIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOZOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
756 kcal	Białko ogółem 39,57 g, Tłuszcz 23,72 g, Węglowodany ogółem 101,61 g, Sód 1257,53 mg, Potas 1056,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,36 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g, Cukry proste 17,53 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
808 kcal	Białko ogółem 41,27 g, Sód 925,26 mg, Potas 3382,89 mg, Cukry proste 41,01 g, Tłuszcz 13,3 g, Węglowodany ogółem 139,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 17,45 g
Kolacja	POLEDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB ZYTNIIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOLOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 21,94 g, Tłuszcz 18,67 g, Węglowodany ogółem 75,18 g, Sód 1278,81 mg, Potas 769,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, Cukry proste 3,78 g, Błonnik pokarmowy 13,29 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: 2286 kcal, Białko ogółem 108,83 g, Tłuszcz 57,79 g, Węglowodany ogółem 352,1 g, Sód 3461,6 mg, Potas 5409,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, Błonnik pokarmowy 44,87 g, Cukry proste 94,57 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

705 kcal Białko ogółem 36,58 g, Tłuszcz 22,74 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 569,23 mg, Potas 792,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G

808 kcal Białko ogółem 41,27 g, Sód 925,26 mg, Potas 3382,89 mg, Cukry proste 41,01 g, Tłuszcz 13,3 g, Węglowodany ogółem 139,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 17,45 g

Kolacja 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

447 kcal Białko ogółem 18,69 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 733,41 mg, Potas 480,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 3,37 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: 2152 kcal, Białko ogółem 102,59 g, Tłuszcz 54,1 g, Węglowodany ogółem 325,75 g, Sód 2227,9 mg, Potas 4855,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,28 g, Błonnik pokarmowy 30,12 g, Cukry proste 93,87 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

705 kcal Białko ogółem 36,58 g, Tłuszcz 22,74 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 569,23 mg, Potas 792,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,22 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,24 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) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 90 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G

757 kcal Cukry proste 33,19 g, Białko ogółem 38,04 g, Tłuszcz 14,32 g, Węglowodany ogółem 127,3 g, Sód 634,7 mg, Potas 3279,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 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 ZIOŁOWA 200 ML

448 kcal Białko ogółem 18,74 g, Tłuszcz 15,97 g, Węglowodany ogółem 59,86 g, Sód 733,79 mg, Potas 493,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Cukry proste 3,51 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: 2102 kcal, Białko ogółem 99,41 g, Tłuszcz 55,13 g, Węglowodany ogółem 313,43 g, Sód 1937,72 mg, Potas 4765,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,62 g, Błonnik pokarmowy 27,94 g, Cukry proste 96,10 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	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
701 kcal	Białko ogółem 23,59 g, Tłuszcz 19,38 g, Węglowodany ogółem 111,68 g, Sód 420,96 mg, Potas 454,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 18,92 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) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
654 kcal	Cukry proste 35,41 g, Białko ogółem 14,37 g, Tłuszcz 9,32 g, Węglowodany ogółem 136,77 g, Sód 525,39 mg, Potas 2943,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, Błonnik pokarmowy 16,1 g
Kolacja	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 ZIOŁOWA 200 ML
423 kcal	Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,79 mg, Potas 443,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/
364 kcal	Białko ogółem 10,71 g, Tłuszcz 7,35 g, Węglowodany ogółem 70,07 g, Sód 100,69 mg, Potas 993 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,7 g, Błonnik pokarmowy 12,31 g, Cukry proste 8,8 g
Suma posiłków: 2192 kcal, Białko ogółem 63,39 g, Tłuszcz 51,34 g, Węglowodany ogółem 389,2 g, Sód 1658,83 mg, Potas 5034,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,12 g, Błonnik pokarmowy 41,06 g, Cukry proste 76,14 g	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Potas 862,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
780 kcal	Cukry proste 38,34 g, Białko ogółem 38,46 g, Tłuszcz 14,38 g, Węglowodany ogółem 132,63 g, Sód 637,36 mg, Potas 3291,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 15,45 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,03 mg, Potas 341,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 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: 2168 kcal, Białko ogółem 109,72 g, Tłuszcz 56,8 g, Węglowodany ogółem 315,6 g, Sód 2071,62 mg, Potas 4694,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,49 g, Błonnik pokarmowy 27,22 g, Cukry proste 88,93 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	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

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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Potas 1109,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 2092 kcal, Białko ogółem 99,23 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 234,15 g, Sód 833,48 mg, Potas 3539,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g, Cukry proste 142,83 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
703 kcal	Białko ogółem 37,68 g, Tłuszcz 22,9 g, Węglowodany ogółem 89,43 g, Sód 1074,23 mg, Potas 881,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 6,08 g, Cukry proste 16,52 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
808 kcal	Białko ogółem 41,27 g, Sód 925,26 mg, Potas 3382,89 mg, Cukry proste 41,01 g, Tłuszcz 13,3 g, Węglowodany ogółem 139,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 17,45 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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
467 kcal	Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 17,75 g, Węglowodany ogółem 60,63 g, Sód 1090,13 mg, Potas 404,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,72 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 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: 2170 kcal, Białko ogółem 104,71 g, Tłuszcz 56,05 g, Węglowodany ogółem 325,37 g, Sód 3089,62 mg, Potas 4868,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,67 g, Błonnik pokarmowy 33,05 g, Cukry proste 142,83 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Potas 862,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 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

808 kcal	Białko ogółem 41,27 g, Sód 925,26 mg, Potas 3382,89 mg, Cukry proste 41,01 g, Tłuszcz 13,3 g, Węglowodany ogółem 139,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 17,45 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,03 mg, Potas 341,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 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: 2196 kcal, Białko ogółem 112,53 g, Tłuszcz 55,72 g, Węglowodany ogółem 322,78 g, Sód 2359,52 mg, Potas 4786,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,97 g, Błonnik pokarmowy 29,22 g, Cukry proste 91,6 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
617 kcal	Białko ogółem 38,69 g, Tłuszcz 29,62 g, Sód 947,8 mg, Potas 530,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,75 g, Węglowodany ogółem 51,82 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 4,39 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
620 kcal	Białko ogółem 41,47 g, Sód 851,73 mg, Potas 2625,69 mg, Cukry proste 11,15 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 93,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,2 g, Błonnik pokarmowy 10,35 g
Podwieczorek	CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
557 kcal	Białko ogółem 24,51 g, Tłuszcz 18,59 g, Węglowodany ogółem 76,81 g, Sód 1207,03 mg, Potas 494,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,87 g, Cukry proste 0,71 g, Błonnik pokarmowy 11,81 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: 2184 kcal, Białko ogółem 129,32 g, Tłuszcz 81,18 g, Sód 3123,06 mg, Potas 4006,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,31 g, Węglowodany ogółem 238,91 g, Błonnik pokarmowy 41,96 g, Cukry proste 29,05 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