

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

763 kcal Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

623 kcal Cukry proste 17,29 g, Białko ogółem 45,78 g, Tłuszcz 8,05 g, Węglowodany ogółem 100,01 g, Sód 971,32 mg, Potas 3116,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, Błonnik pokarmowy 15,72 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 POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

534 kcal Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Potas 352,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/

84 kcal Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2146 kcal, Cukry proste 84,71 g, Białko ogółem 130,19 g, Tłuszcz 49,74 g, Węglowodany ogółem 306,54 g, Sód 3187,49 mg, Potas 5116,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,21 g, Błonnik pokarmowy 25,01 g

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; 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/

796 kcal Cukry proste 23,64 g, Białko ogółem 39,6 g, Tłuszcz 24,06 g, Węglowodany ogółem 110,78 g, Sód 1803,13 mg, Potas 1371,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,82 g, Błonnik pokarmowy 11,51 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

612 kcal Cukry proste 13,27 g, Białko ogółem 46,79 g, Tłuszcz 9,05 g, Węglowodany ogółem 93,49 g, Sód 927,32 mg, Potas 3045,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, Błonnik pokarmowy 14,8 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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

577 kcal Białko ogółem 26,61 g, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 78,59 g, Sód 1744,55 mg, Potas 723,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,1 g, Cukry proste 2,02 g, Błonnik pokarmowy 14,64 g

Posiłek dodatkowy JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/

84 kcal Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2119 kcal, Cukry proste 54,73 g, Białko ogółem 128,7 g, Tłuszcz 53,75 g, Węglowodany ogółem 300,16 g, Sód 4475 mg, Potas 5340,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,63 g, Błonnik pokarmowy 41,45 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
745 kcal	Cukry proste 23,35 g, Białko ogółem 36,61 g, Tłuszcz 23,08 g, Węglowodany ogółem 99,94 g, Sód 1114,83 mg, Potas 1106,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,68 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIEM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
612 kcal	Cukry proste 13,27 g, Białko ogółem 46,79 g, Tłuszcz 9,05 g, Węglowodany ogółem 93,49 g, Sód 927,32 mg, Potas 3045,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, Błonnik pokarmowy 14,8 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
509 kcal	Białko ogółem 18,16 g, Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 76,78 g, Sód 729,7 mg, Potas 301,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2000 kcal, Cukry proste 72,41 g, Białko ogółem 117,26 g, Tłuszcz 47,48 g, Węglowodany ogółem 287,51 g, Sód 2771,85 mg, Potas 4654,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,34 g, Błonnik pokarmowy 24,54 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
763 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
585 kcal	Cukry proste 15,78 g, Białko ogółem 42,96 g, Tłuszcz 9,11 g, Węglowodany ogółem 90,64 g, Sód 700,21 mg, Potas 2999,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Błonnik pokarmowy 14,06 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
454 kcal	Białko ogółem 22,4 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 57,08 g, Sód 849,95 mg, Potas 340,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 1936 kcal, Cukry proste 56,45 g, Białko ogółem 121,74 g, Tłuszcz 48,55 g, Węglowodany ogółem 264,99 g, Sód 2844,13 mg, Potas 4719,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,39 g, Błonnik pokarmowy 22,8 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
720 kcal	Białko ogółem 18,88 g, Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 125,59 g, Sód 714,34 mg, Potas 436,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,67 g, Błonnik pokarmowy 6,28 g, Cukry proste 25,76 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

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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/
631 kcal	Cukry proste 14,58 g, Białko ogółem 20,44 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 119,9 g, Sód 465,28 mg, Potas 1357,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
733 kcal	Białko ogółem 18,95 g, Tłuszcz 20,06 g, Węglowodany ogółem 127,07 g, Sód 800,38 mg, Potas 1623,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, Cukry proste 31,55 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: 2224 kcal, Białko ogółem 65,02 g, Tłuszcz 50,83 g, Węglowodany ogółem 392,86 g, Sód 2074,5 mg, Potas 3917,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,66 g, Błonnik pokarmowy 34,56 g, Cukry proste 87,69 g,	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
763 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
554 kcal	Cukry proste 12,41 g, Białko ogółem 45,3 g, Tłuszcz 7,08 g, Węglowodany ogółem 84,69 g, Sód 915,85 mg, Potas 2981,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,6 g, Błonnik pokarmowy 14,08 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
534 kcal	Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Potas 352,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Suma posiłków: 1985 kcal, Cukry proste 71,58 g, Białko ogółem 124,16 g, Tłuszcz 46,52 g, Węglowodany ogółem 278,92 g, Sód 3061,52 mg, Potas 4713,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,59 g, Błonnik pokarmowy 32,82 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 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	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
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

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

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: 2097 kcal, Białko ogółem 103,47 g, Tłuszcz 78,79 g, Węglowodany ogółem 221,9 g, Sód 896,94 mg, Potas 3588,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,78 g, Cukry proste 132,3 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 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/
758 kcal Cukry proste 16,75 g, Białko ogółem 39,96 g, Tłuszcz 28,39 g, Węglowodany ogółem 88,39 g, Sód 1249,53 mg, Potas 854,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,81 g, Błonnik pokarmowy 5,7 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 FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 110 G (D) /Alergeny: 1/; FASOŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/
849 kcal Białko ogółem 59,37 g, Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 114,53 g, Sód 191,5 mg, Potas 2522,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,65 g, Błonnik pokarmowy 18,83 g, Cukry proste 11,78 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
462 kcal Białko ogółem 19,7 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 60,62 g, Sód 1090,05 mg, Potas 404,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g

Posiłek dodatkowy JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2203 kcal, Cukry proste 45,61 g, Białko ogółem 134,73 g, Tłuszcz 66,69 g, Węglowodany ogółem 280,84 g, Sód 2531,08 mg, Potas 3981,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,79 g, Błonnik pokarmowy 32,05 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 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/
763 kcal Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 40,68 g, Tłuszcz 23,31 g, Węglowodany ogółem 99,97 g, Sód 1293,97 mg, Potas 1179,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAFIOREM GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
612 kcal Cukry proste 13,27 g, Białko ogółem 46,79 g, Tłuszcz 9,05 g, Węglowodany ogółem 93,49 g, Sód 927,32 mg, Potas 3045,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g, Błonnik pokarmowy 14,8 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
534 kcal Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Potas 352,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2043 kcal, Cukry proste 72,44 g, Białko ogółem 125,65 g, Tłuszcz 48,49 g, Węglowodany ogółem 287,72 g, Sód 3072,99 mg, Potas 4777,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, Błonnik pokarmowy 24,54 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 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/
614 kcal	Białko ogółem 37,01 g, Tłuszcz 26,23 g, Węglowodany ogółem 60,31 g, Sód 1709,91 mg, Potas 865,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, Cukry proste 9,89 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
61 kcal	Białko ogółem 5,44 g, Tłuszcz 4,22 g, Węglowodany ogółem 0,26 g, Sód 61,34 mg, Potas 57,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g
Obiad	FASOLOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,6,9/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI, KALAREPY I JABŁEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/
809 kcal	Cukry proste 12,97 g, Białko ogółem 60,64 g, Tłuszcz 13 g, Węglowodany ogółem 121,75 g, Sód 212,86 mg, Potas 2618,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,09 g, Błonnik pokarmowy 20,02 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/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
493 kcal	Białko ogółem 22,9 g, Tłuszcz 17,79 g, Węglowodany ogółem 65,04 g, Sód 1206,95 mg, Potas 494,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Cukry proste 0,57 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Suma posiłków: 2295 kcal, Białko ogółem 150,24 g, Tłuszcz 77,8 g, Węglowodany ogółem 259,31 g, Sód 3191,06 mg, Potas 4035,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g, Cukry proste 34,63 g, Błonnik pokarmowy 40,66 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