

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

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

815 kcal Cukry proste 35,44 g, Białko ogółem 43,35 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 110,41 g, Sód 585,71 mg, Potas 880,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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 ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

668 kcal Białko ogółem 35,35 g, Sód 797,04 mg, Potas 2898,39 mg, Cukry proste 25,95 g, Tłuszcz 10,42 g, Węglowodany ogółem 114,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,02 g, Błonnik pokarmowy 16,23 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 SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; 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

499 kcal Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Potas 538,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g

Posiłek dodatkowy TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/

104 kcal Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2276 kcal, Cukry proste 91,04 g, Białko ogółem 126,11 g, Tłuszcz 60,22 g, Węglowodany ogółem 317,96 g, Sód 2472,82 mg, Potas 5114 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,79 g, Błonnik pokarmowy 26,94 g,

DIETA BOGATORESZTKOWA

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

751 kcal Cukry proste 18,02 g, Białko ogółem 39,52 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 101,98 g, Sód 770,01 mg, Potas 1098,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g, Błonnik pokarmowy 12,26 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 ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO 200 G

668 kcal Białko ogółem 35,35 g, Sód 797,04 mg, Potas 2898,39 mg, Cukry proste 25,95 g, Tłuszcz 10,42 g, Węglowodany ogółem 114,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,02 g, Błonnik pokarmowy 16,23 g

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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

573 kcal Białko ogółem 21,45 g, Tłuszcz 16,9 g, Węglowodany ogółem 89,72 g, Sód 1528,22 mg, Potas 1467,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 14,31 g, Cukry proste 19,37 g

Posiłek dodatkowy TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/

104 kcal Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 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: 2218 kcal, Cukry proste 67,21 g, Białko ogółem 120,88 g, Tłuszcz 62,38 g, Węglowodany ogółem 312,07 g, Sód 3253,55 mg, Potas 5832,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,89 g, Błonnik pokarmowy 12,50 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/
780 kcal	Cukry proste 35,44 g, Białko ogółem 36,87 g, Tłuszcz 22,2 g, Węglowodany ogółem 110,41 g, Sód 570,71 mg, Potas 810,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
668 kcal	Białko ogółem 35,35 g, Sód 797,04 mg, Potas 2898,39 mg, Cukry proste 25,95 g, Tłuszcz 10,42 g, Węglowodany ogółem 114,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,02 g, Błonnik pokarmowy 16,23 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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
476 kcal	Białko ogółem 16,76 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 68,81 g, Sód 753,02 mg, Potas 491,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2150 kcal, Cukry proste 76,54 g, Białko ogółem 113,54 g, Tłuszcz 59,87 g, Węglowodany ogółem 299,59 g, Sód 2279,05 mg, Potas 4568,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,48 g, Błonnik pokarmowy 26,94 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	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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
640 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 32,54 g, Tłuszcz 11,5 g, Węglowodany ogółem 107,55 g, Sód 509,14 mg, Potas 2807,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 14,23 g
Kolacja	FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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
629 kcal	Białko ogółem 51,48 g, Tłuszcz 16,68 g, Sód 845,43 mg, Potas 1354,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,42 g, Cukry proste 11,85 g, Węglowodany ogółem 69,82 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2208 kcal, Cukry proste 64,14 g, Białko ogółem 147,78 g, Tłuszcz 58,8 g, Węglowodany ogółem 282,42 g, Sód 2050,14 mg, Potas 5527,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,59 g, Błonnik pokarmowy 25,36 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
501 kcal	Białko ogółem 17,62 g, Tłuszcz 14,85 g, Sód 420,45 mg, Potas 286,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Węglowodany ogółem 76,28 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)
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/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
540 kcal	Białko ogółem 14,52 g, Sód 788,28 mg, Potas 2564 mg, Cukry proste 24,6 g, Tłuszcz 6,36 g, Węglowodany ogółem 114,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Błonnik pokarmowy 16,58 g
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
695 kcal	Cukry proste 4,64 g, Białko ogółem 22,35 g, Tłuszcz 20,53 g, Węglowodany ogółem 109,21 g, Sód 667,61 mg, Potas 669,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Błonnik pokarmowy 7,71 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: 2151 kcal, Białko ogółem 61,68 g, Tłuszcz 42,53 g, Sód 1918,54 mg, Potas 3881,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,34 g, Węglowodany ogółem 394,45 g, Cukry proste 84,67 g, Błonnik pokarmowy 31,47 g	

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
815 kcal	Cukry proste 35,44 g, Białko ogółem 43,35 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 110,41 g, Sód 585,71 mg, Potas 880,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
640 kcal	Cukry proste 23,28 g, Białko ogółem 32,54 g, Tłuszcz 11,5 g, Węglowodany ogółem 107,55 g, Sód 509,14 mg, Potas 2807,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,54 g, Błonnik pokarmowy 14,23 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Potas 538,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 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: 2251 kcal, Cukry proste 74,34 g, Białko ogółem 126,86 g, Tłuszcz 67,82 g, Węglowodany ogółem 292,52 g, Sód 2159,18 mg, Potas 4497,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,82 g, Błonnik pokarmowy 24,16 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	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

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

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: 2174 kcal, Białko ogółem 103,35 g, Tłuszcz 83,54 g, Węglowodany ogółem 229,59 g, Sód 841,08 mg, Potas 3647,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,49 g, Cukry proste 128,88 g, Błonnik pokarmowy 6,26 g

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ 701 kcal	Cukry proste 17,4 g, Białko ogółem 37,89 g, Tłuszcz 22,41 g, Węglowodany ogółem 90,19 g, Sód 586,71 mg, Potas 923,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,8 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	BOTWINA 400 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /Alergeny: 7,4/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) 765 kcal	Białko ogółem 36,44 g, Sód 8221,28 mg, Potas 2319,08 mg, Cukry proste 18,1 g, Tłuszcz 32,53 g, Węglowodany ogółem 85,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,14 g, Błonnik pokarmowy 9,17 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 469 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 66,53 g, Sód 765,92 mg, Potas 511,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,04 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Cukry proste 10,95 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/ 104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2161 kcal, Cukry proste 50,32 g, Białko ogółem 116,31 g, Tłuszcz 82,31 g, Węglowodany ogółem 248,21 g, Sód 9732,19 mg, Potas 4122,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,66 g, Błonnik pokarmowy 22,3 g

DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/ 815 kcal	Cukry proste 35,44 g, Białko ogółem 43,35 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 110,41 g, Sód 585,71 mg, Potas 880,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G) 705 kcal	Cukry proste 25,06 g, Białko ogółem 34,34 g, Tłuszcz 13,52 g, Węglowodany ogółem 118,12 g, Sód 535,36 mg, Potas 2933,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Błonnik pokarmowy 15,77 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; 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 499 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 69 g, Sód 883,96 mg, Potas 538,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/ 50 kcal	

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

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: 2316 kcal, Cukry proste 76,12 g, Białko ogółem 128,66 g, Tłuszcz 69,84 g, Węglowodany ogółem 303,09 g, Sód 2185,4 mg, Potas 4624,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,94 g, Błonnik pokarmowy 25,7 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
581 kcal	Białko ogółem 38,66 g, Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 52 g, Sód 583,16 mg, Potas 680,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, Cukry proste 4,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
594 kcal	Białko ogółem 34,77 g, Sód 794,12 mg, Potas 2702,75 mg, Cukry proste 11,79 g, Tłuszcz 9,84 g, Węglowodany ogółem 97,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,96 g, Błonnik pokarmowy 13,31 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
713 kcal	Białko ogółem 25,61 g, Tłuszcz 28,13 g, Węglowodany ogółem 96,13 g, Sód 882,82 mg, Potas 401,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Cukry proste 4,77 g, Błonnik pokarmowy 9,77 g
Posiłek dodatkowy	TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/
104 kcal	Cukry proste 3,87 g, Białko ogółem 13,69 g, Tłuszcz 3,42 g, Węglowodany ogółem 5,12 g, Sód 35,61 mg, Potas 252,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 0,78 g

Suma posiłków: 2166 kcal, Białko ogółem 120,11 g, Tłuszcz 71,59 g, Węglowodany ogółem 277,38 g, Sód 2374,63 mg, Potas 4477,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,23 g, Cukry proste 47,03 g, Błonnik pokarmowy 22,08 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