

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

OGÓRKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

MANDARYNKA 120 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/

CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2066 kcal

BIAŁKO 95,19 g; WĘGLOWODANY 274,14 g; Cukry proste 62,97 g; TŁUSZCZE 70,51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,79 g; BŁONNIK 27,39 g; Sól 5,13 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2192 kcal

BIAŁKO 95,53 g; WĘGLOWODANY 306,47 g; Cukry proste 82,13 g; TŁUSZCZE 70,15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,66 g; BŁONNIK 27,85 g; Sól 4,20 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
POMIDOR 70 G
CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KEFIR 200 ML /alergeny: mleko/
WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

OGÓRKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)
ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
MANDARYNKA 120 G

Podwieczorek

SOK POMIDOROWY 300 ML

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
RUKOLA 10 G
WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2005 kcal

BIAŁKO 120,04 g; WĘGLOWODANY 254,58 g; Cukry proste 42,39 g; TŁUSZCZE 62,37 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 29,63 g; BŁONNIK 32,03 g; Sól 8,21 g