

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<i>Kasza manna na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kasza manna, sól dżem 50g, wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>	<i>Kasza manna na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kasza manna, sól dżem 50g, wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>	<i>Kasza manna na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kasza manna, sól twaróg 50g (7), wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>
<b>ŚNIADANIE II</b>	<i>banan 150g</i>	<i>banan 150g</i>	<i>banan 150g</i>
<b>OBIAD</b>	<i>Biały barszcz z jajkiem 350ml (1Ż,7,3,9), skład: bulion drobiowy, zakwas żytni, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, jajko, sól, kiełbasa wieprzowa, zioła (60 g warzyw bez ziemniaków) Pulpety w sosie 100g/50g (1P,3,), skład: mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, kasza gryczana 200g surówka z buraków 100g herbata 250ml</i>	<i>Biały barszcz z jajkiem 350ml (1Ż,7,3,9), skład: bulion drobiowy, zakwas żytni, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, jako, sól, kiełbasa wieprzowa, zioła (60 g warzyw bez ziemniaków) Pulpety w sosie 100g/50g (1P,3,), skład: mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, kasza gryczana 200g surówka z buraków 100g herbata 250ml</i>	<i>Biały barszcz z jajkiem 350ml (1Ż,7,3,9), skład: bulion drobiowy, zakwas żytni, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, jajko, sól, kiełbasa wieprzowa, zioła (60 g warzyw bez ziemniaków) Pulpety w sosie 100g/50g (1P,3,), skład: mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, kasza gryczana 200g surówka z buraków 100g herbata 250ml</i>
<b>KOLACJA</b>	<i>Pasztet 50g, Twarożek z pietruszką 100g (7), skład: twaróg, pietruszka, sól mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), (1P), herbata 250ml, sałata 12g ogórek 50g</i>	<i>Pasztet 50g, Twarożek z pietruszką 100g (7), skład: twaróg, pietruszka, sól mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, sałata 12g ogórek 50g</i>	<i>Pasztet 50g, Twarożek z pietruszką 100g (7), skład: twaróg, pietruszka, sól mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, sałata 12g ogórek 50g  Dodatek cukrzycowy: jabłko 150g</i>
<b>KOLACJA II</b>	<i>jogurt owocowy 100ml (7)</i>	<i>jogurt owocowy 100ml (7)</i>	<i>jogurt naturalny 100ml (7)</i>
<b>Dobowa</b>	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna: 2189,4

<b>wartość energetyczna i odżywcza</b>	2274,2 kcal Białko: 103,9 g Węglowodany: 339,9g Tłuszcze: 57,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,5g Błonnik pokarmowy: 34,11g sól: 5,97g	2235,7 kcal Białko: 101,2 g Węglowodany: 315,4 g Tłuszcze: 55,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,3g Błonnik pokarmowy: 33,53g sól: 5,63g	kcal Białko: 102,3 g Węglowodany: 297,8g Tłuszcze: 50,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,2g Błonnik pokarmowy: 32,84g sól: 5,23g
--	--	---	--

**Alergeny występujące w posiłkach:**

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe), 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin, 14. Mięczaki

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa oraz przyprawy) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

SPORZĄDZIŁ: dietetyk Paulina Kuwałek