

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>płatki owsiane na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, płatki owsiane, sól wędlina drobiowa 50g, pasta jajeczna 50g (7) skład: jajka, szczypior, majonez, sól, pieprz mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml pomidor 70g sałata 12g</p>	<p>płatki owsiane na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, płatki owsiane, sól wędlina drobiowa 50g, pasta jajeczna 50g (7), skład: jajka, szczypior, majonez, sól, pieprz mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</p>	<p>płatki owsiane na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, płatki owsiane, sól wędlina drobiowa 50 g , pasta jajeczna 50g (7), skład: jajka, szczypior, majonez, sól, pieprz mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</p>
ŚNIADANIE II	jabłko 150g	jabłko 150g	jabłko 150g
OBIAD	<p>Zupa fasolowa 350ml (9), skład: bulion drobiowy, fasola, marchewka, ziemniaki, seler, por, pietruszka (60g warzyw bez ziemniaków) potrawka z kurczaka i warzywami 100/100g (1P,9), skład: kurczak, marchewka, natka pietruszki, mąka pszenna, sól, pieprz (30g warzyw) ryż 200g, herbata 250ml,</p>	<p>Zupa ziemniaczanka 350ml (9), skład: bulion drobiowy, marchewka, ziemniaki, seler, por, pietruszka (60g warzyw bez ziemniaków) potrawka z kurczaka i warzywami 100/100g (1P,9), skład: kurczak, marchewka, natka pietruszki, mąka pszenna, sól, pieprz (30g warzyw) ryż 200g, herbata 250ml,</p>	<p>Zupa fasolowa 350ml (9), skład: bulion drobiowy, fasola, marchewka, ziemniaki, seler, por, pietruszka (60g warzyw bez ziemniaków) potrawka z kurczaka i warzywami 100/100g (1P,9), skład: kurczak, marchewka, natka pietruszki, mąka pszenna, sól, pieprz (30g warzyw) ryż 200g, herbata 250ml,</p>
KOLACJA	<p>ser żółty 50g (7), wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml ogórek 50g sałata 12g</p>	<p>wędlina drobiowa 50g, wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g</p>	<p>wędlina drobiowa 50g, wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż) herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g</p> <p>Dodatek cukrzycowy: twaróg 40g (7)</p>
KOLACJA II	mus owocowy 100g	mus owocowy 100g	mus owocowy 100g
Dobowa wartość energetyczna i	Wartość energetyczna: 2367,4 kcal	Wartość energetyczna: 2298,6 kcal	Wartość energetyczna: 2234,8 kcal

odżywcza	Białko: 110,1g Węglowodany: 346,5 g Tłuszcze: 61,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,3g Błonnik pokarmowy: 35,51g sól: 5,01g	Białko: 102,3 g Węglowodany: 324,2g Tłuszcze: 57,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,8g Błonnik pokarmowy: 34,47g sól: 4,96g	Białko: 101,7g Węglowodany: 302,1g Tłuszcze: 58,5g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,1g Błonnik pokarmowy: 33,52g sól: 4,52g
----------	---	--	--

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