

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<i>kasza kukurydziana na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, kasza kukurydziana, sól parówka 50g, ketchup łagodny 20g, dżem 50g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250 ml, papryka 60g sałata 12g</i>	<i>kasza kukurydziana na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kasza kukurydziana, sól parówka 50g, ketchup łagodny 20g, dżem 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250 ml, pomidor 60g, sałata 12g</i>	<i>kasza kukurydziana na mleku 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kasza kukurydziana, sól parówka 50g, ketchup łagodny 20g, wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250 ml, papryka 60g sałata 12g</i>
ŚNIADANIE II	<i>mandarynka 80g</i>	<i>mandarynka 80g</i>	<i>mandarynka 80g</i>
OBIAD	<i>zupa barszcz czerwony 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, seler, por, marchew, ziemniaki, buraki, pietruszka, sól, pieprz, mleko 2%, zioła gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g (1P,3,7), skład: mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, sól, pieprz, jako, kasza manna, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 12% ziemniaki 200g woda niegazowana 250ml,</i>	<i>zupa barszcz czerwony 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, seler, por, marchew, ziemniaki, buraki, pietruszka, sól, pieprz, mleko 2%, , zioła gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g (1P,7), skład: mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, sól, pieprz, jako, kasza manna, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 12% ziemniaki 200g woda niegazowana 250ml,</i>	<i>zupa barszcz czerwony 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, seler, por, marchew, ziemniaki, buraki, pietruszka, sól, pieprz, mleko 2%, , zioła gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g (1,7), skład: mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, sól, pieprz, jako, kasza manna, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 12% ziemniaki 200g woda niegazowana 250ml,</i>
KOLACJA	<i>paprykarz 100g (4), skład: ryż, marchew, filet z makreli w sosie pomidorowym, koncentrat pomidorowy, szczypior, sól, pieprz wędlina wieprzowa 30g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml ogórek 50g sałata 12g</i>	<i>paprykarz 100g (4), skład: ryż, marchew, filet z makreli w sosie pomidorowym, koncentrat pomidorowy, szczypior, sól, pieprz wędlina wieprzowa 30g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g</i>	<i>paprykarz 100g (4), skład: ryż, marchew, filet z makreli w sosie pomidorowym, koncentrat pomidorowy, szczypior, sól, pieprz wędlina wieprzowa 30g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g</i> <i>Dodatek cukrzycowy: kielbasa Śląska 40 g</i>
KOLACJA II	<i>kefir 150ml (7)</i>	<i>kefir 150ml (7)</i>	<i>kefir 150ml (7)</i>
Dobowa wartość energetyczna i odżywcza	<i>Wartość energetyczna: 2407,1 kcal Białko: 137,6g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2365,4 kcal Białko: 131,3g</i>	<i>Wartość energetyczna: 2201,9 kcal Białko: 125,4g</i>

<p>Węglowodany: 343,1g Tłuszcze: 72,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,5g Błonnik pokarmowy: 36,10g sól: 5,15g</p>	<p>Węglowodany: 323,7g Tłuszcze: 68,2g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,2g Błonnik pokarmowy: 35,48g sól: 4,59g</p>	<p>Węglowodany: 301,9g Tłuszcze: 67,6g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,7g Błonnik pokarmowy: 33,02g sól: 4,55g</p>
--	--	--

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 gorzycy.

SPORZĄDZIŁ: dietetyk Paulina Kuwałek