

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	ryż na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, ryż, sól jajko gotowane 1 szt. (3), wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml ogórek 50g sałata 12g	ryż na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, ryż, sól jajko gotowane 1 szt. (3), wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 120g (1P), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g	ryż na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, ryż, sól jajko gotowane 1 szt. (3), wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g
ŚNIADANIE II	jabłko 150g	jabłko 150g	jabłko 150g
OBIAD	zupa brokułowa 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, ziemniaki, brokuły, marchew, seler, por, pietruszką, sól, pieprz, mleko 2% (60g warzyw bez ziemniaków) gulasz wieprzowy 150 ml (1P), skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz makaron pełnoziarnisty 200g (1Ż, 3) surówka z ogórków kiszonych i marchwi 100g, woda niegazowana 250ml	zupa brokułowa 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, ziemniaki, brokuły, marchew, seler, por, pietruszka, sól, pieprz, mleko 2% (60g warzyw bez ziemniaków) gulasz wieprzowy 150 ml (1P), skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz makaron pełnoziarnisty 200g (1Ż, 3) marchewka gotowana 100g, woda niegazowana 250ml	zupa brokułowa 350ml (7,9) skład: bulion drobiowy, ziemniaki, brokuły, marchew, seler, por, pietruszką, sól, pieprz, mleko 2% (60g warzyw bez ziemniaków) gulasz wieprzowy 150 ml (1P), skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz makaron pełnoziarnisty 200g (1Ż, 3) surówka z ogórków kiszonych i marchwi 100g, woda niegazowana 250ml
KOLACJA	Sałatka z szynką z makaronem i warzywami 120g (1Ż,3) skład: makaron żytni, szynka wieprzowa, ogórek, kukurydza, marchew, majonez, sól, pieprz, natka pietruszki (40g warzyw) wędlina wieprzowa 40g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g	Sałatka z szynką z makaronem i warzywami 120g (1Ż,3) skład: makaron żytni, szynka wieprzowa, ogórek, kukurydza, marchew, majonez, sól, pieprz, natka pietruszki (40g warzyw) wędlina wieprzowa 40g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g	Sałatka z szynką z makaronem i warzywami 120g (1Ż,3) skład: makaron żytni, szynka wieprzowa, ogórek, kukurydza, marchew, majonez, sól, pieprz, natka pietruszki (40g warzyw) wędlina wieprzowa 40g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g Dodatek cukrzycowy: jabłko pieczone 150g
KOLACJA II	wafle ryżowe 30g	wafle ryżowe 30g	wafle ryżowe 30g
Dobowa	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna: 2375,5

wartość energetyczna i odżywcza	2402,7kcal Białko: 153,6g Węglowodany: 336,0g Tłuszcze: 63,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,08g Błonnik pokarmowy: 36,04g sól: 5,67g	2399,3 kcal Białko: 147,8g Węglowodany: 327,4g Tłuszcze: 59,7g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,8g Błonnik pokarmowy: 35,98g sól: 5,23g	kcal Białko: 162,2 g Węglowodany: 299,7g Tłuszcze: 61,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,6g Błonnik pokarmowy: 35,63g sól: 5,08g
--	--	--	---

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