

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>makaron na mleku 250ml (1P, 3, 7), skład: mleko 2%, makaron, sól wędlina drobiowa 50g, ser żółty 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml pomidor 70g sałata 12g</p>	<p>makaron na mleku 250ml (1P, 3, 7), skład: mleko 2%, makaron, sól wędlina drobiowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</p>	<p>makaron na mleku 250ml (1P, 3, 7), skład: mleko 2%, makaron, sól wędlina drobiowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</p>
ŚNIADANIE II	banan 150g	banan 150g	banan 150g
OBIAD	<p>zupa chłopska z zacierką 350ml (1P, 3, 9), skład: bulion drobiowy, marchew, seler, por, pietruszka, ziemianki, natka pietruszki, makaron zacierkowy, sól, pieprz (60g warzyw bez ziemniaków) pulpety rybne w sosie koperkowym 120g/80g (1P, 3, 4) skład: filet z ryby, bułka tarta, jajko, mąka pszenna, sól, pieprz, koperek ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej 90g herbata 250ml</p>	<p>zupa chłopska z zacierką 350ml (1P, 3, 9), skład: bulion drobiowy, marchew, seler, por, pietruszkę, ziemianki, makaron zacierkowy, sól, pieprz, natka pietruszkę (60g warzyw bez ziemniaków) pulpety rybne w sosie koperkowym 120g/80g (1P, 3, 4) skład: filet z ryby, bułka tarta, jajko, mąka pszenna, sól, pieprz, koperek ziemniaki 200g marchewka gotowana 90g herbata 250ml</p>	<p>zupa chłopska z zacierką 350ml (1P, 3, 9), skład: bulion drobiowy, marchew, seler, por, pietruszka, ziemianki, makaron zacierkowy, sól, pieprz, natka pietruszki (60g warzyw bez ziemniaków) pulpety rybne w sosie koperkowym 120g/80g (1P, 3, 4) skład: filet z ryby, bułka tarta, jajko, mąka pszenna, sól, pieprz, koperek surówka z kapusty kiszonej 90g herbata 250ml</p>
KOLACJA	<p>Sałatka jarzynowa 100g (3, 9), skład: ziemniaki, marchewka, pietruszkę, natka pietruszki, seler, jajko, sól, pieprz, majonez (35g warzyw bez ziemniaków) 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>Sałatka jarzynowa 100g (3, 9), skład: ziemniaki, marchewka, pietruszkę, natka pietruszki, seler, jajko, sól, pieprz, majonez (35g warzyw bez ziemniaków) wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g</p>	<p>Sałatka jarzynowa 100g (3, 9), skład: ziemniaki, marchewka, pietruszkę, natka pietruszki, seler, jajko, sól, pieprz, majonez (35g warzyw bez ziemniaków) wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g Dodatek cukrzycowy: jabłko 100g</p>
KOLACJA II	wafle ryżowe 30g	wafle ryżowe 30g	wafle ryżowe 30g
Dobowa wartość	Wartość energetyczna: 2312,9	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna: 2031,8

energetyczna i odżywcza	kcal	2163,4 kcal	kcal
	Białko: 111,8 g	Białko: 109,7 g	Białko: 107,4 g
	Węglowodany: 304,9 g	Węglowodany: 301,3 g	Węglowodany: 292,1 g
	Tłuszcze: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,3g	Tłuszcze: 79,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 22,8g	Tłuszcze: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,4g
	Błonnik pokarmowy: 34,69g	Błonnik pokarmowy: 32,45g	Błonnik pokarmowy: 30,47g
	sól: 5,08g	sól: 4,98g	sól: 4,96g

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