

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<i>kawa zbożowa Inka 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kawa zbożowa, cukier wędlina drobiowa 50g, ser topiony 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>	<i>kawa zbożowa Inka 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kawa zbożowa, cukier wędlina drobiowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>	<i>kawa zbożowa Inka 250ml (1,7), skład: mleko 2%, kawa zbożowa, cukier wędlina drobiowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>
ŚNIADANIE II	<i>mandarynka 80g</i>	<i>mandarynka 80g</i>	<i>mandarynka 80g</i>
OBIAD	<i>barszcz czerwony 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, marchew, buraki, ziemniaki, pietruszka, seler, por, mleko 2%, sól, pieprz (60g warzyw bez ziemniaków) leczo z cieciorą 200g (1P,9) skład: kiełbasa wieprzowa, cukinia, marchewka, pietruszka, seler, cieciora, pieczarki, cebula, pomidory, mąka pszenna, sól, pieprz (100g warzyw) ryż 200g herbata 250ml</i>	<i>barszcz czerwony 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, marchew, buraki, ziemniaki, pietruszka, seler, por, mleko 2%, sól, pieprz leczo z cieciorą 200g (1P,9) skład: kiełbasa wieprzowa, cukinia, marchewka, pietruszka, seler, cieciora, pieczarki, cebula, pomidory, mąka pszenna, sól, pieprz (100g warzyw) ryż 200g herbata 250ml</i>	<i>barszcz czerwony 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, marchew, buraki, ziemniaki, pietruszka, seler, por, mleko 2%, sól, pieprz (60g warzyw bez ziemniaków) leczo z cieciorą 200g (1P,9) skład: kiełbasa wieprzowa, cukinia, marchewka, pietruszka, seler, cieciora, pieczarki, cebula, pomidory, mąka pszenna, sól, pieprz (100g warzyw) ryż 200g herbata 250ml</i>
KOLACJA	<i>jajko gotowane 1 szt. (3), wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż), herbata 250ml ogórek 50g sałata 12 g</i>	<i>jajko gotowane 1 szt. (3), wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12 g</i>	<i>jajko gotowane 1 szt. (3), wędlina wieprzowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, ogórek 50g sałata 12g Dodatek cukrzycowy: kiełbasa Śląska 40g</i>
KOLACJA II	<i>sok warzywny 300 ml</i>	<i>sok warzywny 300 ml</i>	<i>sok warzywny 300 ml</i>
Dobowa wartość energetyczna i odżywcza	<i>Wartość energetyczna: 2006 kcal Białko: 92,2 g Węglowodany: 249,4g Tłuszcze: 70g w tym</i>	<i>Wartość energetyczna: 2002,4 kcal Białko: 91,3 g Węglowodany: 244,8 g Tłuszcze: 63,6 g w tym</i>	<i>Wartość energetyczna: 2003,6 kcal Białko: 94,4g Węglowodany: 241,2g Tłuszcze: 62,3g w tym</i>

	nasycone kwasy tłuszczowe 20g Błonnik pokarmowy: 30,09g sól: 5,95g	nasycone kwasy tłuszczowe 19,9g Błonnik pokarmowy: 30,03g sól: 4,66g	nasycone kwasy tłuszczowe 19,1g Błonnik pokarmowy: 30,05g sól: 4,58g
--	---	---	---

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