

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<i>kakao na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, kakao, cukier parówka 1 szt., ketchup łagodny 20g, ser żółty 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż) herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>	<i>kakao na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, kakao, cukier parówka 1 szt., ketchup łagodny 20g, wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>	<i>kakao na mleku 250ml (7), skład: mleko 2%, kakao parówka 1 szt., ketchup łagodny 20g, wędlina drobiowa 50g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g</i>
ŚNIADANIE	<i>jabłko 150g</i>	<i>jabłko 150g</i>	<i>jabłko 150g</i>
OBIAD	<i>Rosół z grysiem 350ml (1P,9), skład: bulion drobiowy, seler, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, kasza manna (20g warzyw) kurczak z pieca 120g, ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 100g skład: kapusta biała, marchew, olej, sól, pieprz herbata 250ml</i>	<i>Rosół z grysiem 350ml (1P,9), skład: bulion drobiowy, seler, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, kasza manna (20g warzyw) kurczak z pieca 120g, ziemniaki 200g bukiet warzyw gotowanych 100g skład: marchew, brokuł, kalafior herbata 250ml</i>	<i>Rosół z grysiem 350ml (1P,9), skład: bulion drobiowy, seler, por, marchew, pietruszka, sól, pieprz, kasza manna (20g warzyw) kurczak z pieca 120g, ziemniaki 200g surówka z białej kapusty 100g skład: kapusta biała, marchew, olej, sól, pieprz herbata 250ml</i>
KOLACJA	<i>wędlina wieprzowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb pszenny 2 kromki (1P), chleb razowy 1 kromka (1Ż) herbata 250ml, pomidor 60g sałata 12g</i>	<i>wędlina wieprzowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 60g sałata 12g</i>	<i>wędlina wieprzowa 50g, twaróg 50g (7), mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1Ż), herbata 250ml, pomidor 60g sałata 12g</i> <i>Dodatek cukrzycowy: jajko gotowane 1 szt. (3),</i>
KOLACJA II	<i>jogurt naturalny 100ml (7)</i>	<i>jogurt naturalny 100ml (7)</i>	<i>jogurt naturalny 100ml (7)</i>
Dobowa wartość energetyczna i odżywcza	<i>Wartość energetyczna: 2122,2 kcal Białko: 128,0g Węglowodany: 222,8g Tłuszcze: 84,9g w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	<i>Wartość energetyczna: 2116,9 kcal Białko: 126,3 Węglowodany: 191,3g Tłuszcze: 82,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	<i>Wartość energetyczna: 2098,4 kcal Białko: 124,1 g Węglowodany: 187,3g Tłuszcze: 81,7g w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>

28,5g Błonnik pokarmowy: 31,83g sól: 5,13g	27,9g Błonnik pokarmowy: 31,5g sól: 5,03g	26,3g Błonnik pokarmowy: 31,47g sól: 4,66g
--	---	--

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