

	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 4 kromki (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	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g
OBIAD	zupa jarzynowa 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniaki, natka pietruszki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, mleko 2%, sól, pieprz (70 g warzyw bez ziemniaków) gulasz wieprzowy 120 ml /50g (1P), skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz kasza gryczana 200g, surówka z marchwi 100g, herbata 250ml	zupa jarzynowa 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, marchew, seler, por, pietruszkę, ziemniaki, natka pietruszkę, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, mleko 2%, sól, pieprz (70 g warzyw bez ziemniaków) gulasz wieprzowy 120 ml /50g (1P), skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz kasza gryczana 200g, marchewka gotowana 100g, herbata 250ml	zupa jarzynowa 350ml (7,9), skład: bulion drobiowy, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniaki, natka pietruszki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, mleko 2%, sól, pieprz (70 g warzyw bez ziemniaków) gulasz wieprzowy 120 ml /50g (1P), skład: mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz kasza gryczana 200g, surówka z marchwi 100g, herbata 250ml

KOLACJA	sałatka z tuńczyka z makaronem i jarzynami 120g (1Ż,3,4,) skład: tuńczyk, jajko, makaron pełnoziarnisty, kukurydza, ogórek świeży, marchewka, majonez, sól, pieprz (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 tuńczyka z makaronem i jarzynami 120g (1Ż,3,4,) skład: tuńczyk, jajko, makaron pełnoziarnisty, kukurydza, ogórek świeży, marchewka, majonez, sól, pieprz (40g warzyw) wędlina wieprzowa 40g, mix maślany 11g (7), kawiarka 4 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g	sałatka z tuńczyka z makaronem i jarzynami 120g (1Ż,3,4,) skład: tuńczyk, jajko, makaron pełnoziarnisty, kukurydza, ogórek świeży, marchewka, majonez, sól, pieprz (40g warzyw) wędlina wieprzowa 40g, mix maślany 11g (7), chleb razowy 3 kromki (1P), herbata 250ml, pomidor 70g sałata 12g
			Dodatek cukrzycowy: jabłko pieczone 1 szt.
KOLACJA II	kefir 150 ml (7)	kefir 150 ml (7)	kefir 150 ml (7)
Dobowa wartość energetyczna i odżywcza	Wartość energetyczna: 2310,7 KCAL Białko: 135,4G Węglowodany: 366,7G Tłuszcze: 69,8 gw tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,3G Błonnik pokarmowy: 28,4 G Sól: 4,76G	Wartość energetyczna: 2295,4 KCAL Białko: 131,1 G Węglowodany: 338,9G Tłuszcze: 66,1 G w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,9G Błonnik pokarmowy: 26,3G Sól: 4,54G	Wartość energetyczna: 2208,6 KCAL Białko: 129,8 G Węglowodany: 295,5 G Tłuszcze: 61,4G w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,8G Błonnik pokarmowy: 27,9 G Sól: 4,12 G

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.