

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperk) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100/100g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperk, natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperk) fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, masło - mleko)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100/100g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperk, natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperk) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100/100g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperk, natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperk) fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, masło - mleko)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g sałata dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2488	2474	2438
Białka [g]	88	69	91
Tłuszcze [g]	72	70	70
Węglowodany przyswajalne [g]	372	392	361
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13