

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ) polędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g mix sałat 10g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica z indyka 40g ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) mix sałat 10g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ) polędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g mix sałat 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>io</b> gurt <b>naturalny</b> - <b>mleko</b> , marchew, <b>se</b> ler, pietruszka, makaron świderki - <b>gluten</b> , <b>ja</b> ja, natka pietruszki) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <b>ja</b> ja, natka pietruszki, kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , przecier pomidorowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>io</b> gurt <b>naturalny</b> - <b>mleko</b> , marchew, <b>se</b> ler, pietruszka, makaron świderki - <b>gluten</b> , <b>ja</b> ja, natka pietruszki) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <b>ja</b> ja, natka pietruszki, kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , przecier pomidorowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  brokuł gotowany 120g (brokuł)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>io</b> gurt <b>naturalny</b> - <b>mleko</b> , marchew, <b>se</b> ler, pietruszka, makaron świderki - <b>gluten</b> , <b>ja</b> ja, natka pietruszki) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <b>ja</b> ja, natka pietruszki, kasza <b>mann</b> a - <b>gluten</b> , przecier pomidorowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
<b>Podwieczorek</b>	banan 1szt	banan 1szt	pomarańcza 0,5szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g pomidor 50g rukola 5g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2488	2420	2497
<b>Białka [g]</b>	84	75	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	68	81
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	376	377	352
<b>Błonnik [g]</b>	38	12	41
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	17	19
<b>Sól [g]</b>	12	9	12