

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Cukry proste 27,11 g, Białko ogółem 28,41 g, Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Sód 1276,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,18 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
732 kcal	Cukry proste 17,21 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 96,46 g, Sód 487,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g
Podwieczorek	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
628 kcal	Białko ogółem 28,2 g, Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 897,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, Cukry proste 28,19 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g

Suma posiłków: 2429 kcal, Cukry proste 96,57 g, Białko ogółem 119,3 g, Tłuszcz 80,74 g, Węglowodany ogółem 315,81 g, Sód 3329,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,7 g, Błonnik pokarmowy 27,79 g,

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SURÓWKA Z MARCHEWKI JABŁKA spec. 100 G ; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
888 kcal	Cukry proste 36,3 g, Białko ogółem 29,35 g, Tłuszcz 32,89 g, Węglowodany ogółem 125,79 g, Sód 1350,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, Błonnik pokarmowy 16,39 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
732 kcal	Cukry proste 17,21 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 96,46 g, Sód 487,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
565 kcal	Białko ogółem 26,09 g, Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 75,76 g, Sód 969,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,38 g, Cukry proste 9,98 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g
Posiłek dodatkowy	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g

Suma posiłków: 2485 kcal, Cukry proste 73,14 g, Białko ogółem 105,15 g, Tłuszcz 86,25 g, Węglowodany ogółem 342,81 g, Sód 2902,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,82 g, Błonnik pokarmowy 43,74 g,

<b>Alergeny:</b>	1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI
<b>Sposoby obróbki posiłku:</b>	(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
786 kcal	Cukry proste 23,72 g, Białko ogółem 31,95 g, Tłuszcz 29,51 g, Węglowodany ogółem 100,5 g, Sód 1157,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,99 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
732 kcal	Cukry proste 17,21 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 96,46 g, Sód 487,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
602 kcal	Białko ogółem 23,88 g, Tłuszcz 19,05 g, Węglowodany ogółem 86,13 g, Sód 775,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,26 g, Cukry proste 28,19 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Suma posiłków: 2244 kcal, Cukry proste 92,78 g, Białko ogółem 95,87 g, Tłuszcz 72,64 g, Węglowodany ogółem 311,76 g, Sód 2423,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,41 g, Błonnik pokarmowy 27,79 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
746 kcal	Cukry proste 26,92 g, Białko ogółem 25,8 g, Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 102,2 g, Sód 1062,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
678 kcal	Cukry proste 8,42 g, Białko ogółem 35,75 g, Tłuszcz 24,78 g, Węglowodany ogółem 80,92 g, Sód 154,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Błonnik pokarmowy 10,01 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
522 kcal	Białko ogółem 23,8 g, Tłuszcz 19,05 g, Węglowodany ogółem 66,25 g, Sód 773,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,26 g, Cukry proste 9,69 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Suma posiłków: 2110 kcal, Cukry proste 65,49 g, Białko ogółem 92,38 g, Tłuszcz 74,02 g, Węglowodany ogółem 276,34 g, Sód 2088,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,16 g, Błonnik pokarmowy 22,67 g,	

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
-----------	--

**Alergeny:** 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

### Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

687 kcal	Białko ogółem 15,9 g, Tłuszcz 21,25 g, Węglowodany ogółem 111,68 g, Sód 715,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,06 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Cukry proste 18,82 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G</b>
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g
<b>Obiad</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
481 kcal	Cukry proste 13,56 g, Białko ogółem 11,58 g, Tłuszcz 14,12 g, Węglowodany ogółem 81,83 g, Sód 112,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g, Błonnik pokarmowy 9,98 g
<b>Kolacja</b>	<b>SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POLEĐWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
769 kcal	Cukry proste 22,85 g, Białko ogółem 22,36 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 128,14 g, Sód 622,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Błonnik pokarmowy 7,52 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)</b>
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Suma posiłków: 2061 kcal, Białko ogółem 50,72 g, Tłuszcz 56,34 g, Węglowodany ogółem 350,32 g, Sód 1454,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, Błonnik pokarmowy 27,92 g, Cukry proste 78,89 g,	

## DIETA PAPKOWATA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/</b>
783 kcal	Cukry proste 27,11 g, Białko ogółem 28,41 g, Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Sód 1276,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,18 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
<b>Obiad</b>	<b>SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
667 kcal	Cukry proste 15,43 g, Białko ogółem 37,36 g, Tłuszcz 21,38 g, Węglowodany ogółem 85,89 g, Sód 461,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,98 g, Błonnik pokarmowy 13,59 g
<b>Kolacja</b>	<b>POLEĐWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
628 kcal	Białko ogółem 28,2 g, Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 897,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, Cukry proste 28,19 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)</b>
74 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Suma posiłków: 2242 kcal, Cukry proste 91,19 g, Białko ogółem 101 g, Tłuszcz 74,22 g, Węglowodany ogółem 301,64 g, Sód 2733,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,58 g, Błonnik pokarmowy 26,25 g,	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

<b>Śniadanie</b>	<b>PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/</b>
647 kcal	Białko ogółem 21,54 g, Tłuszcz 27,14 g, Węglowodany ogółem 55,64 g, Sód 227,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,01 g, Cukry proste 24,82 g, Błonnik pokarmowy 0,96 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
187 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 6,94 g, Węglowodany ogółem 33,24 g, Sód 110,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
<b>Obiad</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML</b>
563 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 67,9 g, Sód 138,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 1,48 g
<b>Podwieczorek</b>	<b>JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/</b>

**Alergeny:** 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

### Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

92 kcal	Cukry proste 8,25 g, Białko ogółem 5,55 g, Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Cukry proste 34,32 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g

Suma posiłków: 2190 kcal, Białko ogółem 103,64 g, Tłuszcz 78,74 g, Węglowodany ogółem 243,33 g, Sód 849,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,78 g, Cukry proste 145,39 g, Błonnik pokarmowy 5,57 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Cukry proste 17,12 g, Białko ogółem 33,99 g, Tłuszcz 33,65 g, Węglowodany ogółem 88,95 g, Sód 1261,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,42 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g
Drugie śniadanie	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g
Obiad	GROCHÓWKA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; PIECZEN RZYMSKA 120 G /Alergeny: 1,3/; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA 100G ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
919 kcal	Cukry proste 24,99 g, Białko ogółem 43,72 g, Tłuszcz 23,57 g, Węglowodany ogółem 143,22 g, Sód 339,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g, Błonnik pokarmowy 20,58 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
555 kcal	Białko ogółem 25,42 g, Tłuszcz 20,97 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1135,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, Cukry proste 9,48 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g

Suma posiłków: 2517 kcal, Cukry proste 64,44 g, Białko ogółem 107,53 g, Tłuszcz 85,29 g, Węglowodany ogółem 348,64 g, Sód 2736,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,34 g, Błonnik pokarmowy 35,7 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
783 kcal	Cukry proste 27,11 g, Białko ogółem 28,41 g, Tłuszcz 29,43 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Sód 1276,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,18 g, Błonnik pokarmowy 5,54 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
732 kcal	Cukry proste 17,21 g, Białko ogółem 39,16 g, Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 96,46 g, Sód 487,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,1 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
628 kcal	Białko ogółem 28,2 g, Tłuszcz 19,83 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 897,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, Cukry proste 28,19 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

**Alergeny:** 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

### Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Posiłek dodatkowy JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)  
74 kcal Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 0,58 g, Tłuszcz 0,58 g, Węglowodany ogółem 17,67 g, Sód 2,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g

Suma posiłków: 2307 kcal, Cukry proste 92,97 g, Białko ogółem 102,8 g, Tłuszcz 76,24 g, Węglowodany ogółem 312,21 g, Sód 2759,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,7 g, Błonnik pokarmowy 27,79 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/  
675 kcal Cukry proste 4,36 g, Białko ogółem 27,26 g, Tłuszcz 29,74 g, Węglowodany ogółem 76,98 g, Sód 1627,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,63 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g

Drugie śniadanie JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l  
90 kcal Cukry proste 6,3 g, Białko ogółem 6,45 g, Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Obiad SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)  
722 kcal Cukry proste 9,41 g, Białko ogółem 42,28 g, Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 93,18 g, Sód 491,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,73 g, Błonnik pokarmowy 15,36 g

Podwieczorek CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/  
210 kcal Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G  
586 kcal Białko ogółem 28,62 g, Tłuszcz 21,59 g, Węglowodany ogółem 74,39 g, Sód 1252,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,74 g, Cukry proste 8,77 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g

Posiłek dodatkowy SOK POMIDOROWY 300 ML  
54 kcal Białko ogółem 2,4 g, Tłuszcz 0,6 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 579 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Cukry proste 7,8 g

Suma posiłków: 2337 kcal, Cukry proste 39,99 g, Białko ogółem 111,11 g, Tłuszcz 85 g, Węglowodany ogółem 300,75 g, Sód 4044,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,89 g, Błonnik pokarmowy 38,01 g,

**Alergeny:** 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

### Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE