

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

825 kcal Cukry proste 24,23 g, Białko ogółem 44,57 g, Tłuszcz 30,1 g, Węglowodany ogółem 96,74 g, Sód 1289,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,43 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g

**Drugie śniadanie** MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

73 kcal Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

**Obiad** JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

686 kcal Białko ogółem 37,49 g, Sód 958,71 mg, Cukry proste 26,51 g, Tłuszcz 8,88 g, Węglowodany ogółem 121,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g

**Podwieczorek** TWAROG 120 G /Alergeny: 7/

169 kcal Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g

**Kolacja** POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

525 kcal Białko ogółem 22,53 g, Tłuszcz 18,46 g, Węglowodany ogółem 69,1 g, Sód 976,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 9,85 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g

**Posiłek dodatkowy** BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2400 kcal, Cukry proste 93,94 g, Białko ogółem 126,25 g, Tłuszcz 67,02 g, Węglowodany ogółem 336,14 g, Sód 3276,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,69 g, Błonnik pokarmowy 30,14 g,

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; 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/

747 kcal Cukry proste 18,03 g, Białko ogółem 28,85 g, Tłuszcz 28,19 g, Węglowodany ogółem 99,68 g, Sód 1271,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, Błonnik pokarmowy 11,21 g

**Drugie śniadanie** MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

73 kcal Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g

**Obiad** JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

686 kcal Białko ogółem 37,49 g, Sód 958,71 mg, Cukry proste 26,51 g, Tłuszcz 8,88 g, Węglowodany ogółem 121,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g

**Kolacja** POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /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 ZIOŁOWA 200 ML

547 kcal Białko ogółem 21,78 g, Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 78,59 g, Sód 1025,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,15 g, Cukry proste 10,14 g, Błonnik pokarmowy 10,93 g

**Posiłek dodatkowy** BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2175 kcal, Cukry proste 84,11 g, Białko ogółem 90,58 g, Tłuszcz 56,84 g, Węglowodany ogółem 344,15 g, Sód 3257,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g, Błonnik pokarmowy 42,38 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

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
704 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 26,56 g, Tłuszcz 27,28 g, Węglowodany ogółem 90,17 g, Sód 1075,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
686 kcal	Białko ogółem 37,49 g, Sód 958,71 mg, Cukry proste 26,51 g, Tłuszcz 8,88 g, Węglowodany ogółem 121,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
504 kcal	Białko ogółem 19,49 g, Tłuszcz 17,58 g, Węglowodany ogółem 69,08 g, Sód 829,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g, Cukry proste 9,85 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2089 kcal, Cukry proste 83,53 g, Białko ogółem 86 g, Tłuszcz 55,02 g, Węglowodany ogółem 325,13 g, Sód 2864,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,52 g, Błonnik pokarmowy 30,14 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
704 kcal	Cukry proste 17,74 g, Białko ogółem 26,56 g, Tłuszcz 27,28 g, Węglowodany ogółem 90,17 g, Sód 1075,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,45 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
633 kcal	Cukry proste 16,56 g, Białko ogółem 32,88 g, Tłuszcz 10,67 g, Węglowodany ogółem 106,04 g, Sód 642,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g, Błonnik pokarmowy 10,11 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
502 kcal	Białko ogółem 20,39 g, Tłuszcz 18,33 g, Węglowodany ogółem 66,08 g, Sód 853,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, Cukry proste 7,9 g, Błonnik pokarmowy 4,36 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2011 kcal, Cukry proste 71,23 g, Białko ogółem 81,39 g, Tłuszcz 56,76 g, Węglowodany ogółem 302,9 g, Sód 2572,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,06 g, Błonnik pokarmowy 22,2 g,	

## DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
772 kcal	Białko ogółem 18,93 g, Tłuszcz 21,95 g, Węglowodany ogółem 128,99 g, Sód 718,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Błonnik pokarmowy 8,91 g, Cukry proste 24,32 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

**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

73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
<b>Obiad</b>	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
496 kcal	Białko ogółem 15,88 g, Sód 822,44 mg, Cukry proste 19,7 g, Tłuszcz 5,8 g, Węglowodany ogółem 103,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,7 g, Błonnik pokarmowy 17,23 g
<b>Kolacja</b>	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
707 kcal	Białko ogółem 17,46 g, Tłuszcz 20,11 g, Węglowodany ogółem 122,81 g, Sód 810,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g, Błonnik pokarmowy 16 g, Cukry proste 13,38 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2170 kcal, Białko ogółem 54,73 g, Tłuszcz 49,14 g, Węglowodany ogółem 400,1 g, Sód 2352,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,02 g, Błonnik pokarmowy 46,98 g, Cukry proste 86,83 g,	

## DIETA PAPKOWATA

<b>Śniadanie</b>	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKOWA 70 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/
828 kcal	Cukry proste 23,84 g, Białko ogółem 35,36 g, Tłuszcz 33,07 g, Węglowodany ogółem 99,35 g, Sód 1383,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5 g
<b>Drugie śniadanie</b>	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
<b>Obiad</b>	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
644 kcal	Białko ogółem 36,35 g, Sód 947,95 mg, Cukry proste 25,77 g, Tłuszcz 7,49 g, Węglowodany ogółem 114,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,12 g, Błonnik pokarmowy 14,75 g
<b>Kolacja</b>	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
523 kcal	Białko ogółem 22,37 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 68,77 g, Sód 975,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Suma posiłków: 2190 kcal, Cukry proste 88,78 g, Białko ogółem 96,54 g, Tłuszcz 60,28 g, Węglowodany ogółem 327,5 g, Sód 3308,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,77 g, Błonnik pokarmowy 29,24 g,	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

<b>Śniadanie</b>	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/
524 kcal	Białko ogółem 20,69 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 43,12 g, Sód 238,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 24,61 g
<b>Drugie śniadanie</b>	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
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>	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
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>	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
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

**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

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: 2067 kcal, Białko ogółem 102,79 g, Tłuszcz 70,99 g, Węglowodany ogółem 230,81 g, Sód 860,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 5,18 g, Cukry proste 145,18 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/
788 kcal	Cukry proste 17,05 g, Białko ogółem 34,79 g, Tłuszcz 34,39 g, Węglowodany ogółem 87,53 g, Sód 1273,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,67 g, Błonnik pokarmowy 5,66 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; BOEUF STROGANOW 200 G /Alergeny: 1,7/; SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
775 kcal	Białko ogółem 45,38 g, Sód 1562,75 mg, Cukry proste 16,74 g, Tłuszcz 27,01 g, Węglowodany ogółem 93,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,89 g, Błonnik pokarmowy 12,98 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
497 kcal	Białko ogółem 20,15 g, Tłuszcz 17,7 g, Węglowodany ogółem 66,8 g, Sód 842,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,05 g, Cukry proste 9,52 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g
Posiłek dodatkowy	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g

Suma posiłków: 2174 kcal, Cukry proste 61,49 g, Białko ogółem 102,06 g, Tłuszcz 80,18 g, Węglowodany ogółem 273,23 g, Sód 3679,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,63 g, Błonnik pokarmowy 28,52 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYMKOWA 70 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/
828 kcal	Cukry proste 23,84 g, Białko ogółem 35,36 g, Tłuszcz 33,07 g, Węglowodany ogółem 99,35 g, Sód 1383,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Cukry proste 9,9 g, Tłuszcz 0,9 g, Węglowodany ogółem 15 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYMKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
686 kcal	Białko ogółem 37,49 g, Sód 958,71 mg, Cukry proste 26,51 g, Tłuszcz 8,88 g, Węglowodany ogółem 121,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g, Błonnik pokarmowy 15,4 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
523 kcal	Białko ogółem 22,37 g, Tłuszcz 18,44 g, Węglowodany ogółem 68,77 g, Sód 975,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Posiłek dodatkowy	BANAN 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

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

Suma posiłków: 2232 kcal, Cukry proste 89,52 g, Białko ogółem 97,68 g, Tłuszcz 61,67 g, Węglowodany ogółem 334 g, Sód 3319,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,54 g, Błonnik pokarmowy 29,89 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
595 kcal	Cukry proste 11,76 g, Białko ogółem 26,29 g, Tłuszcz 29,02 g, Węglowodany ogółem 61,64 g, Sód 1713,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,53 g, Błonnik pokarmowy 9,4 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 100 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
650 kcal	Białko ogółem 35,91 g, Sód 1584,16 mg, Cukry proste 8,8 g, Tłuszcz 13,87 g, Węglowodany ogółem 101,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, Błonnik pokarmowy 12,75 g
Podwieczorek	MANDARYNKA 120 G
41 kcal	Cukry proste 8,28 g, Białko ogółem 0,54 g, Tłuszcz 0,18 g, Węglowodany ogółem 10,08 g, Sód 0,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SAŁATA 15 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
562 kcal	Białko ogółem 20,47 g, Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 84,33 g, Sód 888,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, Cukry proste 0,96 g, Błonnik pokarmowy 9 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2172 kcal, Cukry proste 41 g, Białko ogółem 98,51 g, Tłuszcz 79,95 g, Węglowodany ogółem 272,55 g, Sód 4282,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,93 g, Błonnik pokarmowy 46,21 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