

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

|   |  |
|---|--|
| Śniadanie   | MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/                 |
| 814 kcal  | Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 41,15 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 582,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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   | MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)            |
| 554 kcal  | Cukry proste 18,31 g, Białko ogółem 33,16 g, Tłuszcz 6,08 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 775,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g  |
| Podwieczorek  | 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  |
| Kolacja   | TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 597 kcal  | Cukry proste 15,15 g, Białko ogółem 33,23 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 74,07 g, Sód 886,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2221 kcal, Cukry proste 97,63 g, Białko ogółem 120,12 g, Tłuszcz 54,48 g, Węglowodany ogółem 323,66 g, Sód 2412,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,07 g, Błonnik pokarmowy 29,5 g |  |

## DIETA BOGATORESZTKOWA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; POMIDOR 70 G ; MIÓD 25 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/ |
| 878 kcal          | Cukry proste 38,42 g, Białko ogółem 44,48 g, Tłuszcz 24,29 g, Węglowodany ogółem 127,1 g, Sód 788,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, Błonnik pokarmowy 14,12 g  |
| Drugie śniadanie  | 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/   |
| 122 kcal          | Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g   |
| Obiad             | MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  |
| 554 kcal          | Cukry proste 18,31 g, Białko ogółem 33,16 g, Tłuszcz 6,08 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 775,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g  |
| Kolacja           | TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G                  |
| 617 kcal          | Cukry proste 15,44 g, Białko ogółem 31,81 g, Tłuszcz 19,53 g, Węglowodany ogółem 83,39 g, Sód 952,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Błonnik pokarmowy 11,79 g  |
| Posiłek dodatkowy | JABŁKO 200 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  |

**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

Suma posiłków: 2245 kcal, Cukry proste 86,33 g, Białko ogółem 120,9 g, Tłuszcz 58,92 g, Węglowodany ogółem 326,11 g, Sód 2642,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,52 g, Błonnik pokarmowy 43,2 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Śniadanie         | MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/                 |
| 780 kcal          | Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 34,67 g, Tłuszcz 22,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 567,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,79 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g  |
| Drugie śniadanie  | 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/   |
| 122 kcal          | Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g   |
| Obiad             | MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)            |
| 554 kcal          | Cukry proste 18,31 g, Białko ogółem 33,16 g, Tłuszcz 6,08 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 775,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g  |
| Kolacja           | TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 574 kcal          | Cukry proste 15,15 g, Białko ogółem 29,52 g, Tłuszcz 18,62 g, Węglowodany ogółem 73,88 g, Sód 755,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,92 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2104 kcal, Cukry proste 83,08 g, Białko ogółem 108,8 g, Tłuszcz 55,88 g, Węglowodany ogółem 302,39 g, Sód 2224,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,82 g, Błonnik pokarmowy 29,05 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

|                   |   |
|-------------------|---|
| Śniadanie         | MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 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/  |
| 734 kcal          | Cukry proste 16,96 g, Białko ogółem 41,07 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 93,01 g, Sód 580,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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             | MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)  |
| 507 kcal          | Cukry proste 9,75 g, Białko ogółem 30,39 g, Tłuszcz 8,02 g, Węglowodany ogółem 83,79 g, Sód 506,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g  |
| Kolacja           | PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 786 kcal          | Białko ogółem 53,95 g, Tłuszcz 30,76 g, Sód 844,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,33 g, Cukry proste 15,92 g, Węglowodany ogółem 75,27 g, Błonnik pokarmowy 6,24 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: 2191 kcal, Cukry proste 63,09 g, Białko ogółem 132,44 g, Tłuszcz 65,52 g, Węglowodany ogółem 279,04 g, Sód 2029,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,88 g, Błonnik pokarmowy 28,33 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 NISKOBIALKOWA

|   |  |
|---|--|
| Śniadanie   | SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G  |
| 497 kcal  | Białko ogółem 16,25 g, Tłuszcz 14,64 g, Sód 420,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 20,53 g, Węglowodany ogółem 77,32 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g  |
| Drugie śniadanie  | RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)  |
| 365 kcal  | Białko ogółem 6,89 g, Tłuszcz 0,69 g, Węglowodany ogółem 83,93 g, Sód 42,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Błonnik pokarmowy 2,48 g, Cukry proste 25,94 g  |
| Obiad   | MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  |
| 652 kcal  | Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 16,05 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 121,2 g, Sód 119,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, Błonnik pokarmowy 13,37 g  |
| Kolacja   | SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 739 kcal  | Cukry proste 14,14 g, Białko ogółem 21,73 g, Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 120,16 g, Sód 634,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Błonnik pokarmowy 8,21 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: 2327 kcal, Białko ogółem 61,5 g, Tłuszcz 50,84 g, Sód 1220,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,06 g, Cukry proste 88,93 g, Węglowodany ogółem 420,28 g, Błonnik pokarmowy 31,36 g, |  |

## DIETA PAPKOWATA

|  |  |
|--|--|
| Śniadanie  | MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/                 |
| 814 kcal   | Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 41,15 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 582,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g   |
| Drugie śniadanie   | PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/  |
| 128 kcal   | Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g  |
| Obiad  | MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  |
| 503 kcal   | Cukry proste 15,29 g, Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 4,91 g, Węglowodany ogółem 88,47 g, Sód 763,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,86 g, Błonnik pokarmowy 13,5 g   |
| Kolacja  | TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 597 kcal   | Cukry proste 15,15 g, Białko ogółem 33,23 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 74,07 g, Sód 886,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2116 kcal, Cukry proste 80,48 g, Białko ogółem 117,84 g, Tłuszcz 56,7 g, Węglowodany ogółem 294,24 g, Sód 2364,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,09 g, Błonnik pokarmowy 28,18 g, |  |

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

|                  |  |
|------------------|--|
| Śniadanie        | PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/   |
| 493 kcal         | Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 226,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Błonnik pokarmowy 1,24 g, Cukry proste 24,66 g |
| Drugie śniadanie | KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/   |

**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

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 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>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML</b>  |
| 567 kcal                 | Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g   |
| <b>Podwieczorek</b>      | <b>JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/</b>  |
| 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        |
| <b>Kolacja</b>           | <b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/</b>   |
| 705 kcal                 | Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 g |
| <b>Posiłek dodatkowy</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   |

Suma posiłków: 2094 kcal, Białko ogółem 100,41 g, Tłuszcz 75,18 g, Węglowodany ogółem 232,83 g, Sód 912,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,01 g, Błonnik pokarmowy 8,93 g, Cukry proste 149,12 g,

## DIETA PODSTAWOWA

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>         | <b>MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; 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/</b>           |
| 701 kcal                 | Cukry proste 17,42 g, Białko ogółem 35,69 g, Tłuszcz 22,37 g, Węglowodany ogółem 92,67 g, Sód 583,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,83 g, Błonnik pokarmowy 7,85 g  |
| <b>Drugie śniadanie</b>  | <b>2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/</b>   |
| 122 kcal                 | Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g  |
| <b>Obiad</b>             | <b>KAPUSNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; ŁOSOS PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>  |
| 669 kcal                 | Cukry proste 18,71 g, Białko ogółem 30,27 g, Tłuszcz 22,71 g, Węglowodany ogółem 92,57 g, Sód 567,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,59 g, Błonnik pokarmowy 12,73 g  |
| <b>Kolacja</b>           | <b>TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; 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 ; CYTRYNA 15 G</b> |
| 567 kcal                 | Cukry proste 14,82 g, Białko ogółem 30,18 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 71,6 g, Sód 768,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,94 g, Błonnik pokarmowy 6,33 g   |
| <b>Posiłek dodatkowy</b> | <b>JABŁKO 200 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: 2133 kcal, Cukry proste 65,11 g, Białko ogółem 107,59 g, Tłuszcz 72,84 g, Węglowodany ogółem 275,03 g, Sód 2044,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,02 g, Błonnik pokarmowy 29,83 g,

## DIETA PRZETARTA

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Śniadanie</b>        | <b>MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; MIÓD 25 G ; 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> |
| 814 kcal                | Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 41,15 g, Tłuszcz 23,16 g, Węglowodany ogółem 112,89 g, Sód 582,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g  |
| <b>Drugie śniadanie</b> | <b>PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/</b>  |
| 128 kcal                | Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 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

|   |  |
|---|--|
| Obiad   | MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)            |
| 554 kcal  | Cukry proste 18,31 g, Białko ogółem 33,16 g, Tłuszcz 6,08 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 775,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g  |
| Kolacja   | TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 597 kcal  | Cukry proste 15,15 g, Białko ogółem 33,23 g, Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 74,07 g, Sód 886,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, Błonnik pokarmowy 5,67 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: 2167 kcal, Cukry proste 83,5 g, Białko ogółem 119,42 g, Tłuszcz 57,87 g, Węglowodany ogółem 303,2 g, Sód 2376,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,68 g, Błonnik pokarmowy 29,05 g, |  |

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

|  |  |
|--|--|
| Śniadanie  | 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; RZODKIEWKI 70 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/  |
| 573 kcal   | Białko ogółem 37,04 g, Tłuszcz 25,37 g, Węglowodany ogółem 52 g, Sód 579,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Cukry proste 4,24 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g  |
| Drugie śniadanie   | 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  |
| Obiad  | KAPUŚNIAK 400 ML (G) /Alergeny: 9,1/; ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /Alergeny: 4,7/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)  |
| 649 kcal   | Cukry proste 13,72 g, Białko ogółem 30,27 g, Tłuszcz 22,71 g, Węglowodany ogółem 87,58 g, Sód 566,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,59 g, Błonnik pokarmowy 12,73 g   |
| Podwieczorek   | PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/  |
| 59 kcal  | Białko ogółem 1,6 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g, Cukry proste 0,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g, Tłuszcz 0,22 g, Węglowodany ogółem 11,76 g   |
| Kolacja  | TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G |
| 601 kcal   | Cukry proste 5,29 g, Białko ogółem 34,27 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 65,7 g, Sód 885,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,44 g, Błonnik pokarmowy 8,65 g   |
| Posiłek dodatkowy  | JABŁKO 200 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: 2166 kcal, Białko ogółem 107,86 g, Tłuszcz 80,24 g, Węglowodany ogółem 270,21 g, Sód 2034,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,35 g, Cukry proste 40,9 g, Błonnik pokarmowy 35,37 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