

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
707 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 30,91 g, Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1047,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
647 kcal	Białko ogółem 42,28 g, Tłuszcz 12,8 g, Węglowodany ogółem 94,15 g, Sód 137,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,29 g, Błonnik pokarmowy 11,38 g, Cukry proste 16,74 g
Podwieczorek	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DZEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
656 kcal	Białko ogółem 40,62 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 71,15 g, Sód 871,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Cukry proste 14,14 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2259 kcal, Cukry proste 74,41 g, Białko ogółem 135,96 g, Tłuszcz 64,25 g, Węglowodany ogółem 293,51 g, Sód 2126,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,62 g, Błonnik pokarmowy 26,04 g,

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; KALAREPA 50 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/
744 kcal	Cukry proste 20,92 g, Białko ogółem 31,17 g, Tłuszcz 24,3 g, Węglowodany ogółem 107,05 g, Sód 1100,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, Błonnik pokarmowy 14,26 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
687 kcal	Białko ogółem 38,87 g, Tłuszcz 13,41 g, Węglowodany ogółem 109,24 g, Sód 226,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Błonnik pokarmowy 13,1 g, Cukry proste 23,29 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 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 200 G
621 kcal	Białko ogółem 35,09 g, Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 77,51 g, Sód 1010,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Cukry proste 9,68 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2209 kcal, Cukry proste 70,09 g, Białko ogółem 121,73 g, Tłuszcz 59,92 g, Węglowodany ogółem 315,1 g, Sód 2337,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,77 g, Błonnik pokarmowy 40,38 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 PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 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/
685 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 27,82 g, Tłuszcz 23,25 g, Węglowodany ogółem 94,4 g, Sód 900,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
639 kcal	Białko ogółem 41,53 g, Tłuszcz 12,5 g, Węglowodany ogółem 93,85 g, Sód 160,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,26 g, Błonnik pokarmowy 11,23 g, Cukry proste 17,94 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
527 kcal	Białko ogółem 26,45 g, Tłuszcz 17,43 g, Węglowodany ogółem 68,4 g, Sód 719,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Cukry proste 11,82 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2016 kcal, Cukry proste 66,85 g, Białko ogółem 102,55 g, Tłuszcz 56,33 g, Węglowodany ogółem 283,95 g, Sód 1850,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,48 g, Błonnik pokarmowy 25,84 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
707 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 30,91 g, Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1047,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,88 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
628 kcal	Cukry proste 12,43 g, Białko ogółem 40,51 g, Tłuszcz 16,63 g, Węglowodany ogółem 83,97 g, Sód 175,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,44 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
604 kcal	Białko ogółem 37,12 g, Tłuszcz 21,18 g, Węglowodany ogółem 68,18 g, Sód 935,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,38 g, Cukry proste 9,39 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2073 kcal, Cukry proste 56,7 g, Białko ogółem 124,24 g, Tłuszcz 62,05 g, Węglowodany ogółem 264,06 g, Sód 2158,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, Błonnik pokarmowy 25,12 g,

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
404 kcal	Białko ogółem 11,4 g, Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 617,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,51 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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

Drugie śniadanie	<b>RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)</b>
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	<b>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; ZAPIEKANKA WARZYWNA spec. 350 G (P) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
435 kcal	Cukry proste 19 g, Białko ogółem 11,04 g, Tłuszcz 11,24 g, Węglowodany ogółem 80,36 g, Sód 179,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,26 g, Błonnik pokarmowy 14,92 g
Kolacja	<b>KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
793 kcal	Białko ogółem 22,97 g, Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 135,05 g, Sód 675,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Błonnik pokarmowy 16,25 g, Cukry proste 17,93 g
Posiłek dodatkowy	<b>MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/</b>
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

Suma posiłków: 2070 kcal, Białko ogółem 53,5 g, Tłuszcz 49 g, Węglowodany ogółem 373,72 g, Sód 1515,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,17 g, Cukry proste 76,28 g, Błonnik pokarmowy 41,41 g,

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	<b>MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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>
693 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 30,26 g, Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1041,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie	<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
Obiad	<b>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
640 kcal	Cukry proste 18,62 g, Białko ogółem 39,76 g, Tłuszcz 16,33 g, Węglowodany ogółem 88,66 g, Sód 197,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g, Błonnik pokarmowy 13,14 g
Kolacja	<b>POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
656 kcal	Białko ogółem 40,62 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 71,15 g, Sód 871,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Cukry proste 14,14 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	<b>MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/</b>
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

Suma posiłków: 2154 kcal, Cukry proste 67,97 g, Białko ogółem 117,39 g, Tłuszcz 67,64 g, Węglowodany ogółem 278,77 g, Sód 2180,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, Błonnik pokarmowy 26,94 g,

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	<b>PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/</b>
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 g
Drugie śniadanie	<b>GALARETKA 500 ML ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
290 kcal	Białko ogółem 12,45 g, Cukry proste 50,3 g, Węglowodany ogółem 53,3 g, Tłuszcz 3 g, Sód 94,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	<b>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/</b>
464 kcal	Cukry proste 22,05 g, Białko ogółem 26,39 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 50,35 g, Sód 217,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 5,22 g
Podwieczorek	<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
Kolacja	<b>GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (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

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: 2048 kcal, Cukry proste 149,16 g, Białko ogółem 101,87 g, Tłuszcz 71,34 g, Węglowodany ogółem 228,63 g, Sód 912,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie **MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/**

694 kcal Cukry proste 22,01 g, Białko ogółem 28,24 g, Tłuszcz 23,36 g, Węglowodany ogółem 96,08 g, Sód 1374,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g

Drugie śniadanie **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

Obiad **ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; KOTLET Z KURCZAKA MIELONY 100 G (S) /Alergeny: 1,3,7/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)**

887 kcal Cukry proste 23,72 g, Białko ogółem 42,81 g, Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 127,83 g, Sód 582,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, Błonnik pokarmowy 16,89 g

Kolacja **POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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**

509 kcal Białko ogółem 21,02 g, Tłuszcz 17,57 g, Węglowodany ogółem 71,97 g, Sód 1638,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 9,08 g, Błonnik pokarmowy 10,32 g

Posiłek dodatkowy **TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/**

66 kcal Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2248 kcal, Cukry proste 64,66 g, Białko ogółem 106,97 g, Tłuszcz 71,95 g, Węglowodany ogółem 310,03 g, Sód 3687,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,63 g, Błonnik pokarmowy 34,83 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie **MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/**

693 kcal Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 30,26 g, Tłuszcz 24 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1041,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g

Drugie śniadanie **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

Obiad **MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)**

691 kcal Cukry proste 21,64 g, Białko ogółem 41,34 g, Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 97,62 g, Sód 210,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7 g, Błonnik pokarmowy 14,01 g

Kolacja **TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; DZEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G**

656 kcal Cukry proste 14,14 g, Sód 871,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,13 g, Białko ogółem 40,62 g, Tłuszcz 24,16 g, Węglowodany ogółem 71,15 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g

Posiłek dodatkowy **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

**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: 2205 kcal, Cukry proste 70,99 g, Białko ogółem 118,97 g, Tłuszcz 68,81 g, Węglowodany ogółem 287,73 g, Sód 2193,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,29 g, Błonnik pokarmowy 27,81 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
528 kcal	Białko ogółem 25,3 g, Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 56,34 g, Sód 1432,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,54 g, Cukry proste 8,76 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU 400 G (G) /Alergeny: 9,1,7,10,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
743 kcal	Cukry proste 20,19 g, Białko ogółem 42,99 g, Tłuszcz 17,87 g, Węglowodany ogółem 111,07 g, Sód 474,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,64 g, Błonnik pokarmowy 17,11 g
Podwieczorek	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
540 kcal	Białko ogółem 24,22 g, Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 76,39 g, Sód 1755,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, Cukry proste 8,37 g, Błonnik pokarmowy 13,14 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2087 kcal, Białko ogółem 119,93 g, Tłuszcz 63,35 g, Węglowodany ogółem 277,36 g, Sód 3684,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,32 g, Cukry proste 45,62 g, Błonnik pokarmowy 37,75 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