

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLEDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
829 kcal	Cukry proste 25,19 g, Białko ogółem 58,5 g, Tłuszcz 23,83 g, Węglowodany ogółem 98,36 g, Sód 598,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
736 kcal	Cukry proste 41,32 g, Białko ogółem 42,82 g, Tłuszcz 10,66 g, Węglowodany ogółem 124,89 g, Sód 920,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 16,84 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	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
457 kcal	Białko ogółem 19,89 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 60,9 g, Sód 856,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,31 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2254 kcal, Cukry proste 94,36 g, Białko ogółem 133,51 g, Tłuszcz 55,87 g, Węglowodany ogółem 316,75 g, Sód 2540,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,48 g, Błonnik pokarmowy 28,9 g,	

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 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/
758 kcal	Cukry proste 19,58 g, Białko ogółem 39,11 g, Tłuszcz 23,77 g, Węglowodany ogółem 102,42 g, Sód 783 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,17 g, Błonnik pokarmowy 12,11 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
736 kcal	Cukry proste 41,32 g, Białko ogółem 42,82 g, Tłuszcz 10,66 g, Węglowodany ogółem 124,89 g, Sód 920,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 16,84 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA ŚWIEŻA 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
494 kcal	Białko ogółem 19,14 g, Tłuszcz 16,42 g, Węglowodany ogółem 73,68 g, Sód 923,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Cukry proste 6,49 g, Błonnik pokarmowy 12,43 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

**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: 2128 kcal, Cukry proste 83,19 g, Białko ogółem 107,82 g, Tłuszcz 53,95 g, Węglowodany ogółem 321,29 g, Sód 2721,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,71 g, Błonnik pokarmowy 41,88 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 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/
710 kcal	Cukry proste 18,75 g, Białko ogółem 36,57 g, Tłuszcz 22,82 g, Węglowodany ogółem 91,87 g, Sód 582,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, Błonnik pokarmowy 5,81 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
736 kcal	Cukry proste 41,32 g, Białko ogółem 42,82 g, Tłuszcz 10,66 g, Węglowodany ogółem 124,89 g, Sód 920,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 16,84 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
433 kcal	Białko ogółem 16,13 g, Tłuszcz 15,23 g, Węglowodany ogółem 60,52 g, Sód 725,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 5,2 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: 2019 kcal, Cukry proste 79,53 g, Białko ogółem 102,27 g, Tłuszcz 51,81 g, Węglowodany ogółem 297,58 g, Sód 2323,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, Błonnik pokarmowy 28,35 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
745 kcal	Cukry proste 18,89 g, Białko ogółem 43,1 g, Tłuszcz 23,83 g, Węglowodany ogółem 92,06 g, Sód 598,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,46 g, Błonnik pokarmowy 5,86 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
682 kcal	Cukry proste 34,92 g, Białko ogółem 40,14 g, Tłuszcz 11,8 g, Węglowodany ogółem 111,41 g, Sód 652,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, Błonnik pokarmowy 15,7 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
434 kcal	Białko ogółem 16,18 g, Tłuszcz 15,24 g, Węglowodany ogółem 60,71 g, Sód 726,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,8 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2001 kcal, Cukry proste 73,41 g, Białko ogółem 106,17 g, Tłuszcz 53,97 g, Węglowodany ogółem 284,48 g, Sód 2070,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,36 g, Błonnik pokarmowy 27,31 g,

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

**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

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
665 kcal	Białko ogółem 20,17 g, Tłuszcz 14,95 g, Węglowodany ogółem 113,84 g, Sód 417,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,79 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Cukry proste 18,58 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI KŁADZONE Z SOSEM POMIDOROWYM 350 G (G) /Alergeny: 7,9,1,3/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
650 kcal	Cukry proste 18,13 g, Białko ogółem 20,23 g, Tłuszcz 10,7 g, Węglowodany ogółem 124,33 g, Sód 162,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,82 g, Błonnik pokarmowy 12,38 g
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
703 kcal	Cukry proste 6,66 g, Białko ogółem 22,08 g, Tłuszcz 20,47 g, Węglowodany ogółem 112,11 g, Sód 640,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Błonnik pokarmowy 8,57 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: 2142 kcal, Białko ogółem 63,36 g, Tłuszcz 46,8 g, Węglowodany ogółem 378,95 g, Sód 1224,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,11 g, Błonnik pokarmowy 30,67 g, Cukry proste 67,03 g,	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 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/
731 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 42,45 g, Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 592,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, Błonnik pokarmowy 5 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
678 kcal	Cukry proste 40,46 g, Białko ogółem 41,33 g, Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 116,09 g, Sód 909,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g, Błonnik pokarmowy 16,12 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
655 kcal	Białko ogółem 22,01 g, Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 103,96 g, Sód 720,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Cukry proste 2,95 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: 2204 kcal, Cukry proste 76,08 g, Białko ogółem 112,54 g, Tłuszcz 52,98 g, Węglowodany ogółem 329,46 g, Sód 2316,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,03 g, Błonnik pokarmowy 27,66 g,	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	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
Drugie śniadanie	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

**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 spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
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
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	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: 2071 kcal, Białko ogółem 103,11 g, Tłuszcz 71,04 g, Węglowodany ogółem 233,32 g, Sód 924,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 8,27 g, Cukry proste 149,03 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
695 kcal	Cukry proste 17,08 g, Białko ogółem 36,88 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 87,87 g, Sód 594,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, Błonnik pokarmowy 5,84 g
Drugie śniadanie	PASTA Z TUNCYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/
165 kcal	Białko ogółem 13,94 g, Tłuszcz 11,11 g, Sód 258,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g, Cukry proste 1,77 g, Węglowodany ogółem 2,03 g, Błonnik pokarmowy 0,08 g
Obiad	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ WIEPRZOWY 200 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; SOK POMIDOROWY 300 ML
928 kcal	Cukry proste 27,86 g, Białko ogółem 49,93 g, Tłuszcz 31,97 g, Węglowodany ogółem 119,45 g, Sód 1124,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, Błonnik pokarmowy 18,68 g
Kolacja	SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
533 kcal	Cukry proste 4,04 g, Białko ogółem 20,7 g, Tłuszcz 25,23 g, Węglowodany ogółem 58,7 g, Sód 716,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,18 g, Błonnik pokarmowy 6,16 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: 2411 kcal, Cukry proste 57,05 g, Białko ogółem 127,9 g, Tłuszcz 94,16 g, Węglowodany ogółem 277,35 g, Sód 2788,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 45,56 g, Błonnik pokarmowy 30,76 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
731 kcal	Cukry proste 16,87 g, Białko ogółem 42,45 g, Tłuszcz 23,69 g, Węglowodany ogółem 89,11 g, Sód 592,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g, Błonnik pokarmowy 5 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
736 kcal	Cukry proste 41,32 g, Białko ogółem 42,82 g, Tłuszcz 10,66 g, Węglowodany ogółem 124,89 g, Sód 920,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 16,84 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	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; KLEIK RYŻOWY 500 ML (G) ; SUCHARY PSZENNE 30 G /Alergeny: 1,3,6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
655 kcal	Białko ogółem 22,01 g, Tłuszcz 17,5 g, Węglowodany ogółem 103,96 g, Sód 720,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Błonnik pokarmowy 6,04 g, Cukry proste 2,95 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: 2262 kcal, Cukry proste 76,94 g, Białko ogółem 114,03 g, Tłuszcz 54,95 g, Węglowodany ogółem 338,26 g, Sód 2327,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,14 g, Błonnik pokarmowy 28,38 g,	

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z TUŃCZYKIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM 80G /Alergeny: 4,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
613 kcal	Białko ogółem 39,92 g, Tłuszcz 27,99 g, Sód 714,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,89 g, Cukry proste 5,76 g, Węglowodany ogółem 52,61 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g
Drugie śniadanie	CIASCIECZKA ZBOŻOWA B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; WODA MINERALNA N/GAŻ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	BROKUŁOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
701 kcal	Białko ogółem 48,16 g, Sód 493,42 mg, Cukry proste 12,75 g, Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 99,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,72 g, Błonnik pokarmowy 14,67 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
623 kcal	Cukry proste 3,47 g, Białko ogółem 25,5 g, Tłuszcz 26,07 g, Węglowodany ogółem 74,88 g, Sód 833,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,33 g, Błonnik pokarmowy 10,95 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: 2291 kcal, Białko ogółem 126,53 g, Tłuszcz 80,19 g, Sód 2714,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,73 g, Cukry proste 39,43 g, Węglowodany ogółem 282,88 g, Błonnik pokarmowy 37,18 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