

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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 26,44 g, Białko ogółem 41,9 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 580,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g

**Drugie śniadanie** MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

**Obiad** JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

698 kcal Białko ogółem 48,66 g, Sód 548,03 mg, Cukry proste 21,1 g, Tłuszcz 11,52 g, Węglowodany ogółem 109,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 18,73 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** 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

543 kcal Cukry proste 11,95 g, Białko ogółem 15,71 g, Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 69,22 g, Sód 1142,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g

**Posiłek dodatkowy** SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

178 kcal Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2357 kcal, Cukry proste 92,59 g, Białko ogółem 141,82 g, Tłuszcz 64,78 g, Węglowodany ogółem 315,45 g, Sód 2391,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Błonnik pokarmowy 29,11 g,

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/

775 kcal Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 38,42 g, Tłuszcz 24,66 g, Węglowodany ogółem 106,04 g, Sód 1110,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 13,32 g

**Drugie śniadanie** MAŚLANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

**Obiad** JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

698 kcal Białko ogółem 48,66 g, Sód 548,03 mg, Cukry proste 21,1 g, Tłuszcz 11,52 g, Węglowodany ogółem 109,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 18,73 g

**Kolacja** SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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

574 kcal Cukry proste 17,04 g, Białko ogółem 15,68 g, Tłuszcz 21,29 g, Węglowodany ogółem 84,3 g, Sód 1590,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,69 g, Błonnik pokarmowy 11,06 g

**Posiłek dodatkowy** KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 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

Suma posiłków: 2221 kcal, Cukry proste 73,09 g, Białko ogółem 116,36 g, Tłuszcz 62,47 g, Węglowodany ogółem 318,49 g, Sód 3445,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,37 g, Błonnik pokarmowy 43,11 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie** MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/

746 kcal Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 35,42 g, Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 565,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g

**Drugie śniadanie** MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

**Obiad** JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

698 kcal Białko ogółem 48,66 g, Sód 548,03 mg, Cukry proste 21,1 g, Tłuszcz 11,52 g, Węglowodany ogółem 109,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 18,73 g

**Kolacja** SZYMKOWA 50 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/; HERBATA 200 G

502 kcal Cukry proste 11,47 g, Białko ogółem 13,03 g, Tłuszcz 20,26 g, Węglowodany ogółem 68,07 g, Sód 927,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g

**Posiłek dodatkowy** SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

178 kcal Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2198 kcal, Cukry proste 85,81 g, Białko ogółem 117,26 g, Tłuszcz 60,93 g, Węglowodany ogółem 308 g, Sód 2161,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,44 g, Błonnik pokarmowy 28,92 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

**Śniadanie** MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 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/

726 kcal Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 41,65 g, Tłuszcz 22,95 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 580,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,17 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

**Drugie śniadanie** MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/

74 kcal Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g

**Obiad** BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 150 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

646 kcal Cukry proste 14,09 g, Białko ogółem 44,96 g, Tłuszcz 12,64 g, Węglowodany ogółem 95,92 g, Sód 242,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,8 g, Błonnik pokarmowy 14,58 g

**Kolacja** 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

543 kcal Cukry proste 11,95 g, Białko ogółem 15,71 g, Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 69,22 g, Sód 1142,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g

**Posiłek dodatkowy** KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/

100 kcal Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2089 kcal, Cukry proste 60,58 g, Białko ogółem 115,92 g, Tłuszcz 63,7 g, Węglowodany ogółem 274,47 g, Sód 2160,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,57 g, Błonnik pokarmowy 24,51 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
466 kcal	Białko ogółem 16,17 g, Tłuszcz 14,65 g, Sód 415,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	RYZ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
567 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Sód 421,25 mg, Cukry proste 23,43 g, Tłuszcz 11,62 g, Węglowodany ogółem 107,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,81 g, Błonnik pokarmowy 19,62 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
734 kcal	Białko ogółem 16,74 g, Tłuszcz 23,03 g, Węglowodany ogółem 123,73 g, Sód 912,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Błonnik pokarmowy 16,03 g, Cukry proste 13,85 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: 2240 kcal, Białko ogółem 56,79 g, Tłuszcz 50,16 g, Sód 1765,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,68 g, Cukry proste 79,53 g, Węglowodany ogółem 411,66 g, Błonnik pokarmowy 44,52 g,

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (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 26,44 g, Białko ogółem 41,9 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 580,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g
Drugie śniadanie	MASLANKA 200 ML /Alergeny: 7/
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
594 kcal	Białko ogółem 46,67 g, Sód 938,03 mg, Cukry proste 18,43 g, Tłuszcz 7,05 g, Węglowodany ogółem 94,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g, Błonnik pokarmowy 17,25 g
Kolacja	SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN I (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
543 kcal	Cukry proste 11,95 g, Białko ogółem 15,71 g, Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 69,22 g, Sód 1142,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2091 kcal, Cukry proste 74,42 g, Białko ogółem 117,88 g, Tłuszcz 58,16 g, Węglowodany ogółem 286,61 g, Sód 2857,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,19 g, Błonnik pokarmowy 27,63 g,

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/
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
Drugie śniadanie	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
189 kcal	Cukry proste 25,19 g, Białko ogółem 6,04 g, Węglowodany ogółem 36,24 g, Sód 86,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,1 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML

**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

566 kcal	Cukry proste 46,43 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 145,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g
<b>Podwieczorek</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>Kolacja</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN 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: 2247 kcal, Białko ogółem 104,91 g, Tłuszcz 83,8 g, Węglowodany ogółem 246,18 g, Sód 857,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,53 g, Cukry proste 146,6 g, Błonnik pokarmowy 7,8 g,

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; POWIDŁA 25 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>
849 kcal	Cukry proste 26,28 g, Białko ogółem 33,89 g, Tłuszcz 33,12 g, Węglowodany ogółem 107,55 g, Sód 1199,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,13 g, Błonnik pokarmowy 8,31 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/</b>
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
<b>Obiad</b>	<b>JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA DUSZONY W SOSIE WŁASNYM 150 G (D) /Alergeny: 1/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
676 kcal	Białko ogółem 49,91 g, Sód 1095,38 mg, Cukry proste 18,78 g, Tłuszcz 27,71 g, Węglowodany ogółem 63,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,39 g, Błonnik pokarmowy 12,57 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G</b>
478 kcal	Cukry proste 7,21 g, Białko ogółem 13,82 g, Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 62,39 g, Sód 1407,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, Błonnik pokarmowy 5,29 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/</b>
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2255 kcal, Cukry proste 79,07 g, Białko ogółem 117,77 g, Tłuszcz 88,41 g, Węglowodany ogółem 260,03 g, Sód 3822,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,84 g, Błonnik pokarmowy 26,17 g,

## DIETA PRZETARTA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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>
780 kcal	Cukry proste 26,44 g, Białko ogółem 41,9 g, Tłuszcz 23 g, Węglowodany ogółem 103,78 g, Sód 580,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/</b>
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
<b>Obiad</b>	<b>JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
698 kcal	Białko ogółem 48,66 g, Sód 548,03 mg, Cukry proste 21,1 g, Tłuszcz 11,52 g, Węglowodany ogółem 109,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,38 g, Błonnik pokarmowy 18,73 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	SZYNKOWA 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
543 kcal	Cukry proste 11,95 g, Białko ogółem 15,71 g, Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 69,22 g, Sód 1142,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,54 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
178 kcal	Białko ogółem 13,35 g, Cukry proste 17,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g, Tłuszcz 6,15 g, Węglowodany ogółem 17,4 g

Suma posiłków: 2273 kcal, Cukry proste 86,29 g, Białko ogółem 126,42 g, Tłuszcz 64,78 g, Węglowodany ogółem 309,15 g, Sód 2391,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Błonnik pokarmowy 29,11 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 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/
641 kcal	Białko ogółem 39,74 g, Tłuszcz 30,34 g, Sód 1110,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, Cukry proste 3,62 g, Węglowodany ogółem 55,59 g, Błonnik pokarmowy 8,26 g
Drugie śniadanie	MASŁANKA 200 ML /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
74 kcal	Cukry proste 9,4 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,68 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 150 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I MARCHEWKI 100 G /Alergeny: 7/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
609 kcal	Białko ogółem 51,27 g, Sód 1117,66 mg, Cukry proste 17,14 g, Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 65,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,31 g, Błonnik pokarmowy 13,91 g
Podwieczorek	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
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KONSERWOWY 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 ; CYTRYNA 15 G
563 kcal	Cukry proste 14,3 g, Białko ogółem 19,42 g, Tłuszcz 21,65 g, Węglowodany ogółem 78,21 g, Sód 2103,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,84 g, Błonnik pokarmowy 11,41 g
Posiłek dodatkowy	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

Suma posiłków: 2197 kcal, Białko ogółem 128,13 g, Tłuszcz 82,87 g, Sód 4527,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,16 g, Cukry proste 56,01 g, Węglowodany ogółem 253,78 g, Błonnik pokarmowy 35,48 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