

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MOZZARELLA 60 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/
935 kcal	Białko ogółem 43,21 g, Tłuszcz 34,15 g, Węglowodany ogółem 115,92 g, Sód 1021,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,46 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 36,71 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
734 kcal	Cukry proste 20,28 g, Białko ogółem 36,19 g, Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 109,66 g, Sód 946,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g, Błonnik pokarmowy 13,87 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
505 kcal	Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2478 kcal, Białko ogółem 123,81 g, Tłuszcz 76,73 g, Węglowodany ogółem 336,14 g, Sód 2588,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,16 g, Błonnik pokarmowy 26,75 g, Cukry proste 94,58 g,	

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 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/
732 kcal	Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 22,47 g, Węglowodany ogółem 106,5 g, Sód 1093,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, Błonnik pokarmowy 11,71 g, Cukry proste 18,64 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
745 kcal	Cukry proste 14,28 g, Białko ogółem 43,51 g, Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 110,1 g, Sód 843,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,54 g, Błonnik pokarmowy 18,89 g
Kolacja	SALATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,8,11,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
729 kcal	Białko ogółem 36,72 g, Tłuszcz 32,65 g, Węglowodany ogółem 78,5 g, Sód 1190,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,69 g, Błonnik pokarmowy 13,02 g, Cukry proste 6,99 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: 2418 kcal, Białko ogółem 119,52 g, Tłuszcz 77,14 g, Węglowodany ogółem 334,01 g, Sód 3222,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,94 g, Błonnik pokarmowy 45,76 g, Cukry proste 65,74 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; 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/
759 kcal	Białko ogółem 28,87 g, Tłuszcz 21,48 g, Węglowodany ogółem 114,79 g, Sód 890,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,63 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 35,77 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
734 kcal	Cukry proste 20,28 g, Białko ogółem 36,19 g, Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 109,66 g, Sód 946,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
469 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2174 kcal, Białko ogółem 97,39 g, Tłuszcz 60,8 g, Węglowodany ogółem 322,52 g, Sód 2372,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,59 g, Błonnik pokarmowy 26,25 g, Cukry proste 85,25 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 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/
702 kcal	Białko ogółem 32,5 g, Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 95,1 g, Sód 1019,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Cukry proste 17,27 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
665 kcal	Cukry proste 13,26 g, Białko ogółem 32,06 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 90,28 g, Sód 671,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, Błonnik pokarmowy 11,75 g
Kolacja	POLĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
505 kcal	Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2084 kcal, Białko ogółem 103,42 g, Tłuszcz 64,88 g, Węglowodany ogółem 283,64 g, Sód 2241,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,82 g, Błonnik pokarmowy 24,18 g, Cukry proste 59,87 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 BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
906 kcal	Białko ogółem 19,18 g, Tłuszcz 15,27 g, Węglowodany ogółem 176,53 g, Sód 640,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Błonnik pokarmowy 8,01 g, Cukry proste 42,14 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
510 kcal	Cukry proste 23,38 g, Białko ogółem 12,3 g, Tłuszcz 11,63 g, Węglowodany ogółem 97,3 g, Sód 219,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 16,73 g
Kolacja	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POLEDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
750 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 20,66 g, Węglowodany ogółem 125,4 g, Sód 622,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,29 g, Błonnik pokarmowy 16,7 g, Cukry proste 15,29 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: 2362 kcal, Białko ogółem 58,06 g, Tłuszcz 48,52 g, Węglowodany ogółem 446,51 g, Sód 1486,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,64 g, Błonnik pokarmowy 46,5 g, Cukry proste 114,5 g	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; 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/
779 kcal	Białko ogółem 32,32 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 114,59 g, Sód 1021,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 35,38 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
685 kcal	Cukry proste 18,25 g, Białko ogółem 32,06 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 95,27 g, Sód 671,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, Błonnik pokarmowy 11,75 g
Kolacja	POLEDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
541 kcal	Białko ogółem 30,8 g, Tłuszcz 16,95 g, Sód 448,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 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: 2217 kcal, Białko ogółem 102,89 g, Tłuszcz 64,81 g, Węglowodany ogółem 316,17 g, Sód 2237,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,78 g, Błonnik pokarmowy 23,73 g, Cukry proste 90,45 g	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /Alergeny: 7/
495 kcal	Białko ogółem 18,41 g, Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Sód 227,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Błonnik pokarmowy 0,48 g, Cukry proste 24,6 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
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; 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

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>	<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>GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/</b>
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
<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: 2038 kcal, Białko ogółem 100,51 g, Tłuszcz 69,99 g, Węglowodany ogółem 228,04 g, Sód 848,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,22 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g, Cukry proste 145,17 g,

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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>
825 kcal	Białko ogółem 40,08 g, Tłuszcz 33,48 g, Węglowodany ogółem 93,57 g, Sód 901,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,15 g, Błonnik pokarmowy 5,89 g, Cukry proste 17,88 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>BANAN 200 G</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,3,6,7/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
745 kcal	Cukry proste 14,28 g, Białko ogółem 43,51 g, Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 110,1 g, Sód 843,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,54 g, Błonnik pokarmowy 18,89 g
<b>Kolacja</b>	<b>SALAATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,8,11,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</b>
666 kcal	Białko ogółem 34,49 g, Tłuszcz 31,73 g, Węglowodany ogółem 63,95 g, Sód 1001,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 6,75 g, Cukry proste 4,49 g
<b>Posiłek dodatkowy</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

Suma posiłków: 2448 kcal, Białko ogółem 125,79 g, Tłuszcz 87,23 g, Węglowodany ogółem 306,53 g, Sód 2842,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,19 g, Błonnik pokarmowy 33,67 g, Cukry proste 62,48 g,

## DIETA PRZETARTA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /Alergeny: 7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; 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>
779 kcal	Białko ogółem 32,32 g, Tłuszcz 22,24 g, Węglowodany ogółem 114,59 g, Sód 1021,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,96 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Cukry proste 35,38 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>BANAN 200 G</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
750 kcal	Cukry proste 20,03 g, Białko ogółem 33,86 g, Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 105,84 g, Sód 697,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,37 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
<b>Kolacja</b>	<b>POLEDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</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

541 kcal Białko ogółem 30,8 g, Tłuszcz 16,95 g, Sód 448,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 67,4 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: 2282 kcal, Białko ogółem 104,69 g, Tłuszcz 66,83 g, Węglowodany ogółem 326,74 g, Sód 2263,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, Błonnik pokarmowy 25,27 g, Cukry proste 92,23 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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 30,61 g, Tłuszcz 28,41 g, Węglowodany ogółem 51,4 g, Sód 774,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,14 g, Cukry proste 4,78 g, Błonnik pokarmowy 6,19 g

Drugie śniadanie 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

Obiad SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

710 kcal Cukry proste 11,06 g, Białko ogółem 42,79 g, Tłuszcz 19,54 g, Węglowodany ogółem 101,27 g, Sód 901,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,27 g, Błonnik pokarmowy 21,89 g

Podwieczorek 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

Kolacja SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,8,11,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

697 kcal Białko ogółem 37,69 g, Tłuszcz 32,35 g, Węglowodany ogółem 68,37 g, Sód 1118,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,66 g, Błonnik pokarmowy 9,57 g, Cukry proste 3,78 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: 2354 kcal, Białko ogółem 122,22 g, Tłuszcz 90,88 g, Węglowodany ogółem 283,51 g, Sód 2891,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,77 g, Cukry proste 43,43 g, Błonnik pokarmowy 42,47 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