

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
900 kcal	Białko ogółem 39,18 g, Tłuszcz 42,45 g, Węglowodany ogółem 92,72 g, Sód 1330,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,29 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 18,9 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
826 kcal	Cukry proste 44,99 g, Białko ogółem 41,02 g, Tłuszcz 13,38 g, Węglowodany ogółem 142,4 g, Sód 605,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, Błonnik pokarmowy 14,22 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
473 kcal	Białko ogółem 23,06 g, Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 60,04 g, Sód 855,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2481 kcal, Białko ogółem 115,76 g, Tłuszcz 77,68 g, Węglowodany ogółem 339,96 g, Sód 2886,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,23 g, Błonnik pokarmowy 26,94 g, Cukry proste 105,95 g,

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
761 kcal	Białko ogółem 28,93 g, Tłuszcz 28,73 g, Węglowodany ogółem 102,35 g, Sód 1805 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,94 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g, Cukry proste 18,06 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
769 kcal	Białko ogółem 42,82 g, Sód 635,07 mg, Cukry proste 46,86 g, Tłuszcz 10,01 g, Węglowodany ogółem 134,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
530 kcal	Białko ogółem 21,94 g, Tłuszcz 18,67 g, Węglowodany ogółem 75,18 g, Sód 1278,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,85 g, Cukry proste 3,78 g, Błonnik pokarmowy 13,29 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2252 kcal, Białko ogółem 99,74 g, Tłuszcz 59,51 g, Węglowodany ogółem 347,35 g, Sód 3718,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,41 g, Błonnik pokarmowy 42,85 g, Cukry proste 100,95 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 KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
710 kcal	Białko ogółem 25,94 g, Tłuszcz 27,75 g, Węglowodany ogółem 91,51 g, Sód 1116,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,77 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
769 kcal	Białko ogółem 42,82 g, Sód 635,07 mg, Cukry proste 46,86 g, Tłuszcz 10,01 g, Węglowodany ogółem 134,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
447 kcal	Białko ogółem 18,69 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 59,67 g, Sód 733,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,37 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2118 kcal, Białko ogółem 93,5 g, Tłuszcz 55,82 g, Węglowodany ogółem 321 g, Sód 2485,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,79 g, Błonnik pokarmowy 28,1 g, Cukry proste 100,25 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
710 kcal	Białko ogółem 25,94 g, Tłuszcz 27,75 g, Węglowodany ogółem 91,51 g, Sód 1116,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,77 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYMKOWA GOTOWANA spec. 120 G ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
752 kcal	Cukry proste 36,82 g, Białko ogółem 39,21 g, Tłuszcz 12,17 g, Węglowodany ogółem 127,91 g, Sód 590,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g, Błonnik pokarmowy 13,16 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 18,74 g, Tłuszcz 15,97 g, Węglowodany ogółem 59,86 g, Sód 733,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2102 kcal, Białko ogółem 89,94 g, Tłuszcz 57,99 g, Węglowodany ogółem 314,78 g, Sód 2441,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,04 g, Błonnik pokarmowy 25,88 g, Cukry proste 90,35 g,

## DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
797 kcal	Białko ogółem 17,93 g, Tłuszcz 19,34 g, Węglowodany ogółem 141,2 g, Sód 809,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,34 g, Błonnik pokarmowy 6,77 g, Cukry proste 28,16 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 50 kcal	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g
Obiad 889 kcal	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G Cukry proste 37 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 13,22 g, Węglowodany ogółem 184,72 g, Sód 531,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,64 g, Błonnik pokarmowy 21,75 g
Kolacja 423 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 14,42 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 59,68 g, Sód 611,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy 315 kcal	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) Białko ogółem 6,55 g, Tłuszcz 5,67 g, Węglowodany ogółem 66,05 g, Sód 198 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, Cukry proste 11,78 g
Suma posiłków: 2474 kcal, Białko ogółem 58,4 g, Tłuszcz 53,52 g, Węglowodany ogółem 462,65 g, Sód 2150,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,49 g, Błonnik pokarmowy 45,72 g, Cukry proste 89,95 g,	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 744 kcal	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ Białko ogółem 28,29 g, Tłuszcz 30,54 g, Węglowodany ogółem 91,39 g, Sód 1330,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 17,57 g
Drugie śniadanie 50 kcal	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G Białko ogółem 0,3 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 9,5 g, Tłuszcz 0,1 g, Węglowodany ogółem 11 g
Obiad 718 kcal	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G Białko ogółem 41,24 g, Sód 622,63 mg, Cukry proste 43,84 g, Tłuszcz 8,84 g, Węglowodany ogółem 125,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 14,56 g
Kolacja 459 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 142 kcal	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/ Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g
Suma posiłków: 2113 kcal, Białko ogółem 97,99 g, Tłuszcz 58,09 g, Węglowodany ogółem 309,34 g, Sód 2803,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,47 g, Błonnik pokarmowy 26,33 g, Cukry proste 95,15 g,	

## DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Śniadanie 471 kcal	PŁYNNĄ MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/ Białko ogółem 17,11 g, Tłuszcz 17,51 g, Węglowodany ogółem 37,46 g, Sód 204 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,87 g, Błonnik pokarmowy 0,5 g, Cukry proste 22,13 g
Drugie śniadanie 187 kcal	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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 590 kcal	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 145,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 g
Podwieczorek 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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

**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	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
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
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: 2095 kcal, Białko ogółem 99,41 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 235,35 g, Sód 833,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Cukry proste 143,13 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
708 kcal	Białko ogółem 27,04 g, Tłuszcz 27,91 g, Węglowodany ogółem 90,17 g, Sód 1621,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,84 g, Błonnik pokarmowy 6,08 g, Cukry proste 17,05 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
769 kcal	Białko ogółem 42,82 g, Sód 635,07 mg, Cukry proste 46,86 g, Tłuszcz 10,01 g, Węglowodany ogółem 134,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
467 kcal	Białko ogółem 19,71 g, Tłuszcz 17,75 g, Węglowodany ogółem 60,63 g, Sód 1090,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,72 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/
142 kcal	Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2136 kcal, Białko ogółem 95,62 g, Tłuszcz 57,77 g, Węglowodany ogółem 320,62 g, Sód 3346,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,18 g, Błonnik pokarmowy 31,03 g, Cukry proste 97,44 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
744 kcal	Białko ogółem 28,29 g, Tłuszcz 30,54 g, Węglowodany ogółem 91,39 g, Sód 1330,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 17,57 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	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYMKOWA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
769 kcal	Białko ogółem 42,82 g, Sód 635,07 mg, Cukry proste 46,86 g, Tłuszcz 10,01 g, Węglowodany ogółem 134,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 15,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
459 kcal	Białko ogółem 22,41 g, Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 57,09 g, Sód 850,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,65 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /Alergeny: 1,6,7/

**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

142 kcal Białko ogółem 5,75 g, Błonnik pokarmowy 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,25 g, Tłuszcz 2 g, Węglowodany ogółem 24,5 g, Cukry proste 22,75 g

Suma posiłków: 2164 kcal, Białko ogółem 99,57 g, Tłuszcz 59,26 g, Węglowodany ogółem 318,3 g, Sód 2815,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,06 g, Błonnik pokarmowy 27,2 g, Cukry proste 98,17 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
622 kcal	Cukry proste 4,92 g, Białko ogółem 28,05 g, Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 52,56 g, Sód 1495,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,33 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
643 kcal	Białko ogółem 47,86 g, Sód 573,73 mg, Cukry proste 12,7 g, Tłuszcz 10,48 g, Węglowodany ogółem 99,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 20,39 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
588 kcal	Białko ogółem 29,36 g, Tłuszcz 21,37 g, Węglowodany ogółem 74,35 g, Sód 1301,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g, Cukry proste 6,87 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2032 kcal, Cukry proste 34,03 g, Białko ogółem 118,62 g, Tłuszcz 69,65 g, Węglowodany ogółem 251,2 g, Sód 3971,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,87 g, Błonnik pokarmowy 41,95 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