

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
540 kcal	Białko ogółem 26,09 g, Tłuszcz 17,47 g, Sód 456,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
764 kcal	Cukry proste 37,78 g, Białko ogółem 42,83 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 119,37 g, Sód 544,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, Błonnik pokarmowy 19,09 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	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
596 kcal	Białko ogółem 35,6 g, Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 61,36 g, Sód 804,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,35 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2149 kcal, Białko ogółem 126,67 g, Tłuszcz 60,93 g, Sód 1875,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,14 g, Cukry proste 80,95 g, Węglowodany ogółem 286,05 g, Błonnik pokarmowy 31,16 g,	

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; 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/
783 kcal	Białko ogółem 32,74 g, Tłuszcz 25,47 g, Sód 1119,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,19 g, Cukry proste 13,5 g, Węglowodany ogółem 113,75 g, Błonnik pokarmowy 12,8 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
764 kcal	Cukry proste 37,78 g, Białko ogółem 42,83 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 119,37 g, Sód 544,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, Błonnik pokarmowy 19,09 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
679 kcal	Białko ogółem 38,85 g, Tłuszcz 26,85 g, Węglowodany ogółem 76,87 g, Sód 1349,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,83 g, Cukry proste 5,82 g, Błonnik pokarmowy 12,48 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: 2383 kcal, Białko ogółem 131,02 g, Tłuszcz 69,39 g, Sód 3013,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,28 g, Cukry proste 73,3 g, Węglowodany ogółem 331,29 g, Błonnik pokarmowy 47,07 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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
540 kcal	Białko ogółem 26,09 g, Tłuszcz 17,47 g, Sód 456,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
764 kcal	Cukry proste 37,78 g, Białko ogółem 42,83 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 119,37 g, Sód 544,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, Błonnik pokarmowy 19,09 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
596 kcal	Białko ogółem 35,6 g, Tłuszcz 24,14 g, Węglowodany ogółem 61,36 g, Sód 804,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,35 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2065 kcal, Białko ogółem 111,27 g, Tłuszcz 60,93 g, Sód 1875,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,14 g, Cukry proste 74,65 g, Węglowodany ogółem 279,75 g, Błonnik pokarmowy 31,16 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
496 kcal	Białko ogółem 30,51 g, Tłuszcz 17,43 g, Sód 448,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,02 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
733 kcal	Cukry proste 30,03 g, Białko ogółem 40,08 g, Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 107,9 g, Sód 226,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,36 g, Błonnik pokarmowy 14,86 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
582 kcal	Białko ogółem 38,81 g, Tłuszcz 21,33 g, Węglowodany ogółem 60,83 g, Sód 927,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, Cukry proste 4,69 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: 1945 kcal, Białko ogółem 125,1 g, Tłuszcz 57,04 g, Sód 1602,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,91 g, Cukry proste 52,01 g, Węglowodany ogółem 242,44 g, Błonnik pokarmowy 23,76 g,	

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
465 kcal	Białko ogółem 17,65 g, Tłuszcz 15,46 g, Sód 419,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 10,22 g, Węglowodany ogółem 66,11 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/

**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

328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
<b>Obiad</b>	<b>SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)</b>
607 kcal	Cukry proste 39,47 g, Białko ogółem 15,61 g, Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 116,26 g, Sód 544,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,27 g, Błonnik pokarmowy 21,99 g
<b>Kolacja</b>	<b>ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
755 kcal	Białko ogółem 20,28 g, Tłuszcz 20,71 g, Węglowodany ogółem 128,8 g, Sód 709,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Błonnik pokarmowy 13,01 g, Cukry proste 7,82 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<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: 2228 kcal, Białko ogółem 60,3 g, Tłuszcz 54,34 g, Sód 1681,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,43 g, Cukry proste 91,61 g, Węglowodany ogółem 395,29 g, Błonnik pokarmowy 44,16 g,

## DIETA PAPKOWATA

<b>Śniadanie</b>	<b>SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/</b>
575 kcal	Białko ogółem 32,57 g, Tłuszcz 18,47 g, Sód 471,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 g
<b>Drugie śniadanie</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>Obiad</b>	<b>SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)</b>
722 kcal	Cukry proste 37,04 g, Białko ogółem 41,69 g, Tłuszcz 14,78 g, Węglowodany ogółem 112,87 g, Sód 533,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,49 g, Błonnik pokarmowy 18,44 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
619 kcal	Białko ogółem 39,31 g, Tłuszcz 24,93 g, Węglowodany ogółem 61,55 g, Sód 934,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<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: 2081 kcal, Białko ogółem 120,32 g, Tłuszcz 61,33 g, Sód 2010,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,11 g, Cukry proste 73,91 g, Węglowodany ogółem 273,44 g, Błonnik pokarmowy 30,51 g,

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

<b>Śniadanie</b>	<b>PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/</b>
471 kcal	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
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) /Alergeny: 9/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML</b>
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

**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	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: 2014 kcal, Białko ogółem 99,21 g, Tłuszcz 69,11 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 825,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,64 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g, Cukry proste 142,7 g,	

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
523 kcal	Białko ogółem 27,01 g, Tłuszcz 17,68 g, Sód 935,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, Cukry proste 9,53 g, Węglowodany ogółem 66,46 g, Błonnik pokarmowy 5,44 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
734 kcal	Cukry proste 31,38 g, Białko ogółem 44,43 g, Tłuszcz 14,12 g, Węglowodany ogółem 113,38 g, Sód 431,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,96 g, Błonnik pokarmowy 17,26 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
589 kcal	Białko ogółem 36,26 g, Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 816,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,86 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: 2011 kcal, Białko ogółem 114,45 g, Tłuszcz 59,21 g, Sód 2254,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,89 g, Cukry proste 64,14 g, Węglowodany ogółem 266,22 g, Błonnik pokarmowy 30,71 g,	

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
575 kcal	Białko ogółem 32,57 g, Tłuszcz 18,47 g, Sód 471,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 13,31 g, Węglowodany ogółem 71,72 g, Błonnik pokarmowy 4,72 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
764 kcal	Cukry proste 37,78 g, Białko ogółem 42,83 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 119,37 g, Sód 544,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,26 g, Błonnik pokarmowy 19,09 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
619 kcal	Białko ogółem 39,31 g, Tłuszcz 24,93 g, Węglowodany ogółem 61,55 g, Sód 934,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,68 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2123 kcal, Białko ogółem 121,46 g, Tłuszcz 62,72 g, Sód 2021,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,88 g, Cukry proste 74,65 g, Węglowodany ogółem 279,94 g, Błonnik pokarmowy 31,16 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

569 kcal Białko ogółem 43,12 g, Tłuszcz 17,79 g, Sód 922,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, Cukry proste 15,03 g, Węglowodany ogółem 62,57 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g

Drugie śniadanie CIASTECZKA ZBOZOWE B/CIUKRU 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/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA GRYCZANA 200 G (G) /Alergeny: 6,8,10,13/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

650 kcal Cukry proste 9,42 g, Białko ogółem 46,97 g, Tłuszcz 13,21 g, Węglowodany ogółem 92,43 g, Sód 431,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g, Błonnik pokarmowy 14,57 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 SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

660 kcal Białko ogółem 40,42 g, Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 69,5 g, Sód 1283,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,83 g, Cukry proste 4,49 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: 2222 kcal, Białko ogółem 136,79 g, Tłuszcz 65,48 g, Sód 2640,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, Cukry proste 46,59 g, Węglowodany ogółem 289,43 g, Błonnik pokarmowy 37,54 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