

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 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/

832 kcal Cukry proste 23,96 g, Białko ogółem 35,21 g, Tłuszcz 33,03 g, Węglowodany ogółem 100,84 g, Sód 1425,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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** ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

756 kcal Białko ogółem 38,35 g, Sód 451,94 mg, Cukry proste 13,52 g, Tłuszcz 22,7 g, Węglowodany ogółem 105,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,79 g, Błonnik pokarmowy 13,8 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** POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

534 kcal Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2356 kcal, Cukry proste 81,47 g, Białko ogółem 118,54 g, Tłuszcz 75,86 g, Węglowodany ogółem 310,43 g, Sód 2804,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,65 g, Błonnik pokarmowy 23,54 g,

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; 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/

846 kcal Cukry proste 24,06 g, Białko ogółem 35,59 g, Tłuszcz 31,19 g, Węglowodany ogółem 111,41 g, Sód 1899,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g, Błonnik pokarmowy 11,51 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** ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/

922 kcal Białko ogółem 38,4 g, Sód 442,94 mg, Cukry proste 14,92 g, Tłuszcz 29,1 g, Węglowodany ogółem 134,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,56 g, Błonnik pokarmowy 12,25 g

**Kolacja** POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; 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

566 kcal Białko ogółem 23,73 g, Tłuszcz 18,56 g, Węglowodany ogółem 83,81 g, Sód 1852,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,58 g, Cukry proste 9,7 g, Błonnik pokarmowy 15,78 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: 2484 kcal, Cukry proste 66,38 g, Białko ogółem 104,82 g, Tłuszcz 82,95 g, Węglowodany ogółem 350 g, Sód 4270,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,89 g, Błonnik pokarmowy 40,04 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 MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 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/
795 kcal	Cukry proste 23,77 g, Białko ogółem 32,6 g, Tłuszcz 30,21 g, Węglowodany ogółem 100,57 g, Sód 1210,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,23 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
748 kcal	Białko ogółem 37,6 g, Sód 474,44 mg, Cukry proste 14,72 g, Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 105,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,76 g, Błonnik pokarmowy 13,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
509 kcal	Białko ogółem 18,16 g, Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 76,78 g, Sód 729,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2202 kcal, Cukry proste 76,18 g, Białko ogółem 95,46 g, Tłuszcz 71,96 g, Węglowodany ogółem 303,38 g, Sód 2491,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,32 g, Błonnik pokarmowy 23,39 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 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/
795 kcal	Cukry proste 23,77 g, Białko ogółem 32,6 g, Tłuszcz 30,21 g, Węglowodany ogółem 100,57 g, Sód 1210,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,23 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
685 kcal	Cukry proste 9,32 g, Białko ogółem 35,2 g, Tłuszcz 23,87 g, Węglowodany ogółem 89,13 g, Sód 220,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, Błonnik pokarmowy 13,54 g
Kolacja	PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
641 kcal	Białko ogółem 42,51 g, Tłuszcz 27,39 g, Sód 816,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, Cukry proste 2,26 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Błonnik pokarmowy 4,77 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: 2271 kcal, Cukry proste 53,05 g, Białko ogółem 117,41 g, Tłuszcz 85,57 g, Węglowodany ogółem 268,39 g, Sód 2324,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,31 g, Błonnik pokarmowy 23,85 g,	

## DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (G) ; SZYMKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
677 kcal	Białko ogółem 15,02 g, Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 114,31 g, Sód 770,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,9 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Cukry proste 18,92 g
Drugie śniadanie	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

**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

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
<b>Obiad</b>	<b>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
652 kcal	Cukry proste 14,16 g, Białko ogółem 16,05 g, Tłuszcz 14,5 g, Węglowodany ogółem 121,2 g, Sód 119,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, Błonnik pokarmowy 13,37 g
<b>Kolacja</b>	<b>WARZYWA PIECZONE 350 G (P) ; POLEDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
799 kcal	Białko ogółem 20,39 g, Tłuszcz 20,14 g, Węglowodany ogółem 142,65 g, Sód 805,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,08 g, Błonnik pokarmowy 15,84 g, Cukry proste 31,77 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/</b>
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
<b>Suma posiłków: 2278 kcal, Białko ogółem 58,56 g, Tłuszcz 57,13 g, Węglowodany ogółem 398,56 g, Sód 1771,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,11 g, Błonnik pokarmowy 36,01 g, Cukry proste 82,55 g,</b>	

## DIETA PAPKOWATA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 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/</b>
832 kcal	Cukry proste 23,96 g, Białko ogółem 35,21 g, Tłuszcz 33,03 g, Węglowodany ogółem 100,84 g, Sód 1425,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
<b>Drugie śniadanie</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
<b>Obiad</b>	<b>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
644 kcal	Cukry proste 15,86 g, Białko ogółem 34,04 g, Tłuszcz 20,27 g, Węglowodany ogółem 88,24 g, Sód 645,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 12,78 g
<b>Kolacja</b>	<b>POLEDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
534 kcal	Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/</b>
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
<b>Suma posiłków: 2160 kcal, Cukry proste 77,51 g, Białko ogółem 98,83 g, Tłuszcz 73,43 g, Węglowodany ogółem 286,44 g, Sód 2998,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,79 g, Błonnik pokarmowy 22,52 g,</b>	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

<b>Śniadanie</b>	<b>PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ MAKARONOWĄ 500 ML /Alergeny: 7,1,9/</b>
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
<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>MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML</b>
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
<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>

**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

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: 2194 kcal, Białko ogółem 103,96 g, Tłuszcz 78,79 g, Węglowodany ogółem 245,84 g, Sód 912,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,78 g, Cukry proste 149,24 g, Błonnik pokarmowy 8,66 g,

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

808 kcal Cukry proste 17,17 g, Białko ogółem 35,95 g, Tłuszcz 35,52 g, Węglowodany ogółem 89,02 g, Sód 1345,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,36 g, Błonnik pokarmowy 5,7 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

ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; STEK WIEPRZOWY 100 G /Alergeny: 1/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

807 kcal Białko ogółem 29,17 g, Sód 423,12 mg, Cukry proste 20,78 g, Tłuszcz 29,38 g, Węglowodany ogółem 113,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,71 g, Błonnik pokarmowy 14,34 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

462 kcal Białko ogółem 19,7 g, Tłuszcz 17,17 g, Węglowodany ogółem 60,62 g, Sód 1090,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 1,28 g, Błonnik pokarmowy 7,02 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: 2227 kcal, Cukry proste 56,93 g, Białko ogółem 91,92 g, Tłuszcz 86,17 g, Węglowodany ogółem 283,39 g, Sód 2934,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,78 g, Błonnik pokarmowy 27,56 g,

## DIETA PRZETARTA

### Śniadanie

MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; SZYMKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 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/

832 kcal Cukry proste 23,96 g, Białko ogółem 35,21 g, Tłuszcz 33,03 g, Węglowodany ogółem 100,84 g, Sód 1425,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,22 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

709 kcal Cukry proste 17,64 g, Białko ogółem 35,84 g, Tłuszcz 22,29 g, Węglowodany ogółem 98,81 g, Sód 671,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,05 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g

### Kolacja

POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; MIÓD 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

534 kcal Białko ogółem 22,48 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 851,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 19,99 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2225 kcal, Cukry proste 79,29 g, Białko ogółem 100,63 g, Tłuszcz 75,45 g, Węglowodany ogółem 297,01 g, Sód 3024,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,91 g, Błonnik pokarmowy 24,06 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KISZONY 70 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
700 kcal	Cukry proste 4,41 g, Białko ogółem 29,22 g, Tłuszcz 31,61 g, Węglowodany ogółem 77,05 g, Sód 1711,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, Błonnik pokarmowy 7,61 g
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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
Obiad	ZUPA KOPERKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS JARZYNOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/c 100 G /Alergeny: 9/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
801 kcal	Białko ogółem 36,47 g, Sód 524,33 mg, Cukry proste 13,7 g, Tłuszcz 28,47 g, Węglowodany ogółem 106,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g, Błonnik pokarmowy 15,32 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; PAPRYKA KONSERWOWA 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
547 kcal	Białko ogółem 25,3 g, Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 76,44 g, Sód 1785,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,58 g, Cukry proste 8,37 g, Błonnik pokarmowy 13,14 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: 2448 kcal, Cukry proste 44,33 g, Białko ogółem 108,34 g, Tłuszcz 92,47 g, Węglowodany ogółem 314,63 g, Sód 4192,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,59 g, Błonnik pokarmowy 37,97 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