

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

716 kcal Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 574,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; BANAN 200 G

876 kcal Cukry proste 38,91 g, Białko ogółem 35,12 g, Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 138,52 g, Sód 690,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g, Błonnik pokarmowy 15,89 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 POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

435 kcal Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g

Posiłek dodatkowy SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2448 kcal, Białko ogółem 134,69 g, Tłuszcz 73,37 g, Węglowodany ogółem 326,91 g, Sód 2202,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,77 g, Błonnik pokarmowy 26,88 g, Cukry proste 95,14 g,

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POLEDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 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/

817 kcal Białko ogółem 39,71 g, Tłuszcz 23,84 g, Węglowodany ogółem 116,94 g, Sód 775,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,39 g, Błonnik pokarmowy 12,63 g, Cukry proste 29,06 g

Drugie śniadanie 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

Obiad KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; BANAN 200 G

819 kcal Białko ogółem 36,92 g, Sód 719,58 mg, Cukry proste 40,78 g, Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 130,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g

Kolacja POLEDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

477 kcal Białko ogółem 17,44 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 996,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Cukry proste 3,66 g, Błonnik pokarmowy 11,13 g

Posiłek dodatkowy SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/

237 kcal Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 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: 2450 kcal, Białko ogółem 126,07 g, Tłuszcz 71,89 g, Węglowodany ogółem 345,46 g, Sód 2628,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,17 g, Błonnik pokarmowy 40,86 g, Cukry proste 101,05 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
769 kcal	Białko ogółem 37,17 g, Tłuszcz 22,89 g, Węglowodany ogółem 106,39 g, Sód 575,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Cukry proste 28,23 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; BANAN 200 G
819 kcal	Białko ogółem 36,92 g, Sód 719,58 mg, Cukry proste 40,78 g, Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 130,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
434 kcal	Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2359 kcal, Białko ogółem 121,24 g, Tłuszcz 70,03 g, Węglowodany ogółem 325,4 g, Sód 2231,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,92 g, Błonnik pokarmowy 28,44 g, Cukry proste 99,93 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
716 kcal	Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 22,85 g, Węglowodany ogółem 93,33 g, Sód 574,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
814 kcal	Cukry proste 33,18 g, Białko ogółem 33,79 g, Tłuszcz 22,56 g, Węglowodany ogółem 127,23 g, Sód 679,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,19 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
435 kcal	Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2149 kcal, Białko ogółem 108,16 g, Tłuszcz 65,66 g, Węglowodany ogółem 295,67 g, Sód 2131,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,04 g, Błonnik pokarmowy 26,19 g, Cukry proste 70,06 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	POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
494 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 15,62 g, Sód 425,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 13,01 g, Węglowodany ogółem 72,61 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM JABŁKOWYM b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
326 kcal	Białko ogółem 6,62 g, Tłuszcz 3,66 g, Węglowodany ogółem 67,37 g, Sód 27,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
711 kcal	Cukry proste 36,1 g, Białko ogółem 14,75 g, Tłuszcz 11,79 g, Węglowodany ogółem 142,77 g, Sód 128,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,46 g, Błonnik pokarmowy 15,38 g
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
705 kcal	Cukry proste 6,37 g, Białko ogółem 21,77 g, Tłuszcz 21,39 g, Węglowodany ogółem 110,98 g, Sód 700,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, Błonnik pokarmowy 8,38 g
Posiłek dodatkowy	WAFLE RYZOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/
126 kcal	Białko ogółem 2,67 g, Błonnik pokarmowy 1,16 g, Cukry proste 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,23 g, Tłuszcz 1,25 g, Węglowodany ogółem 25,41 g
Suma posiłków: 2362 kcal, Białko ogółem 64,26 g, Tłuszcz 53,71 g, Sód 1281,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,18 g, Cukry proste 85,18 g, Węglowodany ogółem 419,14 g, Błonnik pokarmowy 31,99 g,	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
791 kcal	Białko ogółem 43,05 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 103,63 g, Sód 584,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; 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) ; BANAN 200 G
777 kcal	Białko ogółem 35,78 g, Sód 708,82 mg, Cukry proste 40,04 g, Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 123,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,53 g, Błonnik pokarmowy 16,45 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g
Suma posiłków: 2346 kcal, Białko ogółem 128,42 g, Tłuszcz 70,26 g, Węglowodany ogółem 313,4 g, Sód 2371,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,74 g, Błonnik pokarmowy 26,17 g, Cukry proste 95,43 g,	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
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
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

**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

Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
590 kcal	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	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	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: 2041 kcal, Białko ogółem 99,87 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 232,29 g, Sód 832,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 143,09 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; POWIDŁA 25 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/
754 kcal	Białko ogółem 37,48 g, Tłuszcz 22,92 g, Węglowodany ogółem 102,39 g, Sód 586,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Cukry proste 26,56 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; SOK POMIDOROWY 300 ML
751 kcal	Białko ogółem 38,06 g, Sód 1297,32 mg, Cukry proste 29,05 g, Tłuszcz 20,82 g, Węglowodany ogółem 112,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, Błonnik pokarmowy 18,26 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
443 kcal	Białko ogółem 15,57 g, Tłuszcz 16,35 g, Węglowodany ogółem 60,9 g, Sód 1275,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 6,44 g, Błonnik pokarmowy 5,1 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2285 kcal, Białko ogółem 123,11 g, Tłuszcz 70,39 g, Węglowodany ogółem 304,87 g, Sód 3295,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,92 g, Błonnik pokarmowy 29,72 g, Cukry proste 89,6 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
791 kcal	Białko ogółem 43,05 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 103,63 g, Sód 584,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 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) ; BANAN 200 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

819 kcal	Białko ogółem 36,92 g, Sód 719,58 mg, Cukry proste 40,78 g, Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 130,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,3 g, Błonnik pokarmowy 17,1 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ZYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
441 kcal	Białko ogółem 17,59 g, Tłuszcz 16,99 g, Węglowodany ogółem 56,48 g, Sód 941,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	SER HOMOGENIZOWANY 150 G /Alergeny: 7/
237 kcal	Cukry proste 19,35 g, Białko ogółem 25,2 g, Tłuszcz 6,3 g, Węglowodany ogółem 19,95 g, Sód 60 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g

Suma posiłków: 2388 kcal, Białko ogółem 129,56 g, Tłuszcz 71,65 g, Węglowodany ogółem 319,9 g, Sód 2382,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,51 g, Błonnik pokarmowy 26,82 g, Cukry proste 96,17 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 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 34,76 g, Tłuszcz 21,8 g, Sód 537,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Cukry proste 13,53 g, Węglowodany ogółem 61,71 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	KALAFIOROWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1/; KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
647 kcal	Białko ogółem 37,26 g, Sód 605,04 mg, Cukry proste 9,86 g, Tłuszcz 18,17 g, Węglowodany ogółem 89,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,85 g, Błonnik pokarmowy 13,13 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
600 kcal	Białko ogółem 21,44 g, Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Sód 1391,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, Cukry proste 6,13 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2013 kcal, Białko ogółem 112,86 g, Tłuszcz 59,01 g, Sód 3113,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,22 g, Cukry proste 43,76 g, Węglowodany ogółem 271,75 g, Błonnik pokarmowy 34,39 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