

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
735 kcal	Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 583,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
765 kcal	Białko ogółem 34,89 g, Sód 384,32 mg, Cukry proste 33,44 g, Tłuszcz 11,8 g, Węglowodany ogółem 134,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, Błonnik pokarmowy 10,54 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	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
432 kcal	Białko ogółem 21,72 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 56,93 g, Sód 1064,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 2,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 2214 kcal, Cukry proste 75,15 g, Białko ogółem 118,68 g, Tłuszcz 58,24 g, Węglowodany ogółem 312,51 g, Sód 2273,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, Błonnik pokarmowy 20,32 g,	

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; KALAREPA 50 G ; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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/
905 kcal	Cukry proste 27,03 g, Białko ogółem 48,61 g, Tłuszcz 28,19 g, Węglowodany ogółem 121,62 g, Sód 1216,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,15 g, Błonnik pokarmowy 15,44 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
654 kcal	Białko ogółem 40,24 g, Sód 934,04 mg, Cukry proste 18,67 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 100,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,71 g, Błonnik pokarmowy 16,53 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; RUKOLA 10 G ; WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 33G /Alergeny: 6/; 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
586 kcal	Białko ogółem 22,87 g, Tłuszcz 15,95 g, Węglowodany ogółem 92,21 g, Sód 1081,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g, Cukry proste 3,07 g, Błonnik pokarmowy 11,66 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: 2367 kcal, Cukry proste 56,97 g, Białko ogółem 129,39 g, Tłuszcz 70,22 g, Węglowodany ogółem 324,6 g, Sód 3430,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,44 g, Błonnik pokarmowy 43,63 g,	

<b>Alergeny:</b>	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
<b>Sposoby obróbki posiłku:</b>	(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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/
790 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 43,24 g, Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 99,83 g, Sód 663,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
765 kcal	Białko ogółem 34,89 g, Sód 384,32 mg, Cukry proste 33,44 g, Tłuszcz 11,8 g, Węglowodany ogółem 134,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
414 kcal	Białko ogółem 17,65 g, Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 56,9 g, Sód 885,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, Cukry proste 1,99 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 2191 kcal, Cukry proste 66,87 g, Białko ogółem 113,45 g, Tłuszcz 63,2 g, Węglowodany ogółem 300,7 g, Sód 2131,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,52 g, Błonnik pokarmowy 19,87 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
735 kcal	Cukry proste 16,94 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 23,2 g, Węglowodany ogółem 90,53 g, Sód 583,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,27 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
624 kcal	Cukry proste 9,51 g, Białko ogółem 37,02 g, Tłuszcz 14,97 g, Węglowodany ogółem 92,34 g, Sód 625,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g, Błonnik pokarmowy 13,44 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
432 kcal	Białko ogółem 21,72 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 56,93 g, Sód 1064,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 2,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 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: 1981 kcal, Cukry proste 42,97 g, Białko ogółem 115,26 g, Tłuszcz 59,16 g, Węglowodany ogółem 258,5 g, Sód 2444,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,17 g, Błonnik pokarmowy 22,77 g,	

## DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
511 kcal	Białko ogółem 23,99 g, Tłuszcz 17,85 g, Sód 513,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,6 g, Cukry proste 7,79 g, Węglowodany ogółem 65,7 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Drugie śniadanie	RYŻ Z MUSEM TRUSKAWKOWYM B/ML 200 G (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

253 kcal	Białko ogółem 4,25 g, Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 57,44 g, Sód 3,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 2,1 g, Cukry proste 17,09 g
<b>Obiad</b>	<b>JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
484 kcal	Białko ogółem 14,84 g, Sód 820,69 mg, Cukry proste 19,19 g, Tłuszcz 5,64 g, Węglowodany ogółem 101,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,68 g, Błonnik pokarmowy 16,33 g
<b>Kolacja</b>	<b>WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</b>
395 kcal	Białko ogółem 13,58 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 56,86 g, Sód 705,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Cukry proste 1,95 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>WARZYWA PIECZONE 350 G (P)</b>
315 kcal	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: 1958 kcal, Białko ogółem 63,21 g, Tłuszcz 43,04 g, Sód 2240,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,99 g, Cukry proste 57,8 g, Węglowodany ogółem 347,93 g, Błonnik pokarmowy 38,56 g,	

## DIETA PAPKOWATA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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>
825 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 49,72 g, Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 99,83 g, Sód 678,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/</b>
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
<b>Obiad</b>	<b>JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)</b>
596 kcal	Białko ogółem 38,75 g, Sód 922,57 mg, Cukry proste 17,81 g, Tłuszcz 11,67 g, Węglowodany ogółem 92,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g, Błonnik pokarmowy 15,81 g
<b>Kolacja</b>	<b>WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</b>
429 kcal	Białko ogółem 21,46 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 56,54 g, Sód 1064,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 1,63 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
Suma posiłków: 2078 kcal, Cukry proste 51,3 g, Białko ogółem 128,03 g, Tłuszcz 64,47 g, Węglowodany ogółem 258,96 g, Sód 2870,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,06 g, Błonnik pokarmowy 25,05 g,	

## 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>ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML</b>
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
<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	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: 2271 kcal, Białko ogółem 103,84 g, Tłuszcz 83,54 g, Węglowodany ogółem 253,53 g, Sód 857,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,49 g, Cukry proste 145,82 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 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/
709 kcal	Cukry proste 18,3 g, Białko ogółem 38,51 g, Tłuszcz 22,46 g, Węglowodany ogółem 91,39 g, Sód 585,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,89 g, Błonnik pokarmowy 6,76 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; MAKARON Z TWAROGIEM I TRUSKAWKAMI 350 G /Alergeny: 1,3,6,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
765 kcal	Białko ogółem 34,89 g, Sód 384,32 mg, Cukry proste 33,44 g, Tłuszcz 11,8 g, Węglowodany ogółem 134,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,64 g, Błonnik pokarmowy 10,54 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
407 kcal	Białko ogółem 18,31 g, Tłuszcz 13,88 g, Węglowodany ogółem 54,62 g, Sód 897,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,27 g, Cukry proste 1,66 g, Błonnik pokarmowy 4,95 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: 2103 kcal, Cukry proste 61,6 g, Białko ogółem 109,38 g, Tłuszcz 60,58 g, Węglowodany ogółem 289,98 g, Sód 2066,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,78 g, Błonnik pokarmowy 22,25 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,9/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; 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/
825 kcal	Cukry proste 23,24 g, Białko ogółem 49,72 g, Tłuszcz 26,2 g, Węglowodany ogółem 99,83 g, Sód 678,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,06 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
654 kcal	Białko ogółem 40,24 g, Sód 934,04 mg, Cukry proste 18,67 g, Tłuszcz 13,64 g, Węglowodany ogółem 100,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,71 g, Błonnik pokarmowy 16,53 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
429 kcal	Białko ogółem 21,46 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 56,54 g, Sód 1064,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 1,63 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

**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: 2130 kcal, Cukry proste 51,74 g, Białko ogółem 129,09 g, Tłuszcz 66,24 g, Węglowodany ogółem 267,14 g, Sód 2875,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,05 g, Błonnik pokarmowy 25,77 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; KALAREPA 50 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
557 kcal	Białko ogółem 34,86 g, Tłuszcz 20,23 g, Sód 554 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,64 g, Cukry proste 11,44 g, Węglowodany ogółem 61,98 g, Błonnik pokarmowy 7,16 g
Drugie śniadanie	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
637 kcal	Białko ogółem 40,47 g, Sód 936,66 mg, Cukry proste 13,84 g, Tłuszcz 13,68 g, Węglowodany ogółem 96,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, Błonnik pokarmowy 16,72 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
538 kcal	Białko ogółem 28,31 g, Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 68,44 g, Sód 1090,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Cukry proste 9,15 g, Błonnik pokarmowy 7,77 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: 2034 kcal, Białko ogółem 119,58 g, Tłuszcz 62,7 g, Sód 3283,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g, Cukry proste 42,63 g, Węglowodany ogółem 264,15 g, Błonnik pokarmowy 36,11 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