

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Potas 513,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Obiad	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JEĆCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
765 kcal	Białko ogółem 42,09 g, Sód 241,81 mg, Potas 1759,82 mg, Tłuszcz 16,89 g, Węglowodany ogółem 119,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, Błonnik pokarmowy 17,56 g, Cukry proste 33,7 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 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, Potas 463,15 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

Suma posiłków: 2153 kcal, Białko ogółem 123,2 g, Tłuszcz 63 g, Węglowodany ogółem 286,3 g, Sód 2211,72 mg, Potas 3004,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,85 g, Cukry proste 76,87 g, Błonnik pokarmowy 29,63 g,

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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 ŻYTNIÓ-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
743 kcal	Białko ogółem 23,26 g, Tłuszcz 25,15 g, Węglowodany ogółem 113,8 g, Sód 1480,71 mg, Potas 673,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Cukry proste 13,5 g, Błonnik pokarmowy 12,8 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Obiad	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
762 kcal	Białko ogółem 42,96 g, Sód 239,01 mg, Potas 1575,02 mg, Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 113,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 17,12 g, Cukry proste 36,65 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 ŻYTNIÓ-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, Potas 705,59 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

**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: 2349 kcal, Białko ogółem 111,82 g, Tłuszcz 73 g, Węglowodany ogółem 331,63 g, Sód 3139,63 mg, Potas 3222,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,25 g, Cukry proste 74,12 g, Błonnik pokarmowy 45,55 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
500 kcal	Białko ogółem 16,61 g, Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 71,77 g, Sód 817,96 mg, Potas 443,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,77 g, Cukry proste 13,31 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Obiad	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
765 kcal	Białko ogółem 42,09 g, Sód 241,81 mg, Potas 1759,82 mg, Tłuszcz 16,89 g, Węglowodany ogółem 119,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,84 g, Błonnik pokarmowy 17,56 g, Cukry proste 33,7 g
Kolacja	SZYŃKA 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, Potas 416,49 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: 2026 kcal, Białko ogółem 101,05 g, Tłuszcz 61,33 g, Węglowodany ogółem 279,79 g, Sód 1934,28 mg, Potas 2888,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,28 g, Cukry proste 70,57 g, Błonnik pokarmowy 20,62 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 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 200 G
454 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 17,12 g, Węglowodany ogółem 59,24 g, Sód 947,25 mg, Potas 602,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
703 kcal	Białko ogółem 40,95 g, Sód 231 mg, Potas 1698,96 mg, Tłuszcz 15,5 g, Węglowodany ogółem 107,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,07 g, Błonnik pokarmowy 16,91 g, Cukry proste 27,97 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 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, Potas 439,95 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, Potas 200 mg

Suma posiłków: 1873 kcal, Białko ogółem 113,65 g, Tłuszcz 54,05 g, Węglowodany ogółem 245,24 g, Sód 2105,8 mg, Potas 2941,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,04 g, Cukry proste 51,83 g, Błonnik pokarmowy 26,62 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 DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
439 kcal	Białko ogółem 11,62 g, Tłuszcz 15,26 g, Węglowodany ogółem 66,14 g, Sód 649,13 mg, Potas 303,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Cukry proste 10,22 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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, Potas 105,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 1,56 g, Cukry proste 29,3 g
Obiad	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
527 kcal	Białko ogółem 14,38 g, Sód 139,83 mg, Potas 1940,08 mg, Tłuszcz 13,01 g, Węglowodany ogółem 95,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4 g, Błonnik pokarmowy 15,21 g, Cukry proste 29,59 g
Kolacja	ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
755 kcal	Białko ogółem 20,28 g, Tłuszcz 20,71 g, Węglowodany ogółem 128,8 g, Sód 709,77 mg, Potas 2070,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Błonnik pokarmowy 13,01 g, Cukry proste 7,82 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: 2120 kcal, Białko ogółem 54,1 g, Tłuszcz 53,54 g, Węglowodany ogółem 372,48 g, Sód 1526,53 mg, Potas 4419,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,88 g, Cukry proste 86,83 g, Błonnik pokarmowy 36,86 g,

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Potas 513,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Obiad	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
720 kcal	Białko ogółem 41,82 g, Sód 228,25 mg, Potas 1514,26 mg, Tłuszcz 16,46 g, Węglowodany ogółem 107,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,58 g, Błonnik pokarmowy 16,47 g, Cukry proste 35,91 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, Potas 463,15 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

Suma posiłków: 2024 kcal, Białko ogółem 107,53 g, Tłuszcz 62,57 g, Węglowodany ogółem 267,8 g, Sód 2198,16 mg, Potas 2759,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,59 g, Cukry proste 72,78 g, Błonnik pokarmowy 28,51 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, Potas 660,2 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, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,65 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML

**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

566 kcal	Cukry proste 46,43 g, Białko ogółem 33,31 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 67,69 g, Sód 145,98 mg, Potas 980,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g, Błonnik pokarmowy 3,72 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, Potas 268,5 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>
651 kcal	Białko ogółem 37,73 g, Tłuszcz 27,73 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 302,45 mg, Potas 1110,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Błonnik pokarmowy 1,53 g, Cukry proste 34,32 g
<b>Posiłek dodatkowy</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, Potas 200 mg
<b>Suma posiłków: 2017 kcal, Białko ogółem 100,94 g, Tłuszcz 69,33 g, Węglowodany ogółem 224,94 g, Sód 833,43 mg, Potas 3520,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,65 g, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Cukry proste 112,97 g</b>	

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie</b>	<b>POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/</b>
483 kcal	Białko ogółem 17,53 g, Tłuszcz 17,36 g, Węglowodany ogółem 66,51 g, Sód 1297,41 mg, Potas 498,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 9,53 g, Błonnik pokarmowy 5,44 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
<b>Obiad</b>	<b>BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G</b>
738 kcal	Białko ogółem 44,01 g, Sód 150,88 mg, Potas 1777,86 mg, Tłuszcz 14,86 g, Węglowodany ogółem 114,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,55 g, Błonnik pokarmowy 16,3 g, Cukry proste 27,95 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
589 kcal	Białko ogółem 36,26 g, Tłuszcz 24,26 g, Węglowodany ogółem 59,08 g, Sód 816,91 mg, Potas 436,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, Cukry proste 5,08 g, Błonnik pokarmowy 4,86 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
<b>Suma posiłków: 1975 kcal, Białko ogółem 104,55 g, Tłuszcz 59,63 g, Węglowodany ogółem 267,24 g, Sód 2335,7 mg, Potas 2981,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,04 g, Cukry proste 60,71 g, Błonnik pokarmowy 20,75 g</b>	

## DIETA PRZETARTA

<b>Śniadanie</b>	<b>POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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>
520 kcal	Białko ogółem 19,65 g, Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 71,79 g, Sód 964,46 mg, Potas 513,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, Cukry proste 13,31 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
<b>Obiad</b>	<b>BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW GOTOWANA MR. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)</b>
762 kcal	Białko ogółem 42,96 g, Sód 239,01 mg, Potas 1575,02 mg, Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 113,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 17,12 g, Cukry proste 36,65 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	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 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, Potas 463,15 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

Suma posiłków: 2066 kcal, Białko ogółem 108,67 g, Tłuszcz 63,96 g, Węglowodany ogółem 274,3 g, Sód 2208,92 mg, Potas 2819,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,36 g, Cukry proste 73,52 g, Błonnik pokarmowy 20,10 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
529 kcal	Białko ogółem 33,64 g, Tłuszcz 17,47 g, Węglowodany ogółem 62,62 g, Sód 1284,11 mg, Potas 523,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, Cukry proste 15,03 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE 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	BROKUŁOWA Z RYZEM SPEC. 400 ML (G) /Alergeny: 9,7/; SCHAB GOTOWANY 100 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; FASOLKA SZPARAGOWA 150 G (G) ; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
644 kcal	Białko ogółem 43,43 g, Sód 147,91 mg, Potas 1582,12 mg, Tłuszcz 14,28 g, Węglowodany ogółem 91,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g, Cukry proste 8,8 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, Potas 195,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, Błonnik pokarmowy 2,92 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 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, Potas 620,09 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: 2176 kcal, Białko ogółem 123,77 g, Tłuszcz 66,23 g, Węglowodany ogółem 288,74 g, Sód 2717,95 mg, Potas 2921,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,08 g, Cukry proste 45,97 g, Błonnik pokarmowy 26,25 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