

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/  
786 kcal Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Potas 948,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g

**Obiad** ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/  
731 kcal Białko ogółem 37,24 g, Sód 844,39 mg, Potas 2856,74 mg, Cukry proste 22,88 g, Tłuszcz 9,68 g, Węglowodany ogółem 130,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g, Błonnik pokarmowy 15,05 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, Potas 268,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g

**Kolacja** SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML  
448 kcal Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g

**Posiłek dodatkowy** SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/  
122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2279 kcal, Białko ogółem 129,49 g, Tłuszcz 59,69 g, Węglowodany ogółem 316,62 g, Sód 3029,32 mg, Potas 4764,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,43 g, Błonnik pokarmowy 25,31 g, Cukry proste 71,16 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; 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/  
875 kcal Białko ogółem 50,07 g, Tłuszcz 31,61 g, Węglowodany ogółem 103,16 g, Sód 893,42 mg, Potas 1292,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,02 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** ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/  
731 kcal Białko ogółem 37,24 g, Sód 844,39 mg, Potas 2856,74 mg, Cukry proste 22,88 g, Tłuszcz 9,68 g, Węglowodany ogółem 130,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g, Błonnik pokarmowy 15,05 g

**Kolacja** SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 G ; RUKOLA 10 G ; 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  
484 kcal Białko ogółem 20 g, Tłuszcz 16,34 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 952,63 mg, Potas 622,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 11,47 g

**Posiłek dodatkowy** SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/  
122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 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: 2422 kcal, Białko ogółem 127,91 g, Tłuszcz 69,13 g, Węglowodany ogółem 342,42 g, Sód 3260,44 mg, Potas 4891,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,71 g, Błonnik pokarmowy 40,42 g, Cukry proste 52,71 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
751 kcal	Białko ogółem 36,56 g, Tłuszcz 22,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 569,92 mg, Potas 878,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 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, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
731 kcal	Białko ogółem 37,24 g, Sód 844,39 mg, Potas 2856,74 mg, Cukry proste 22,88 g, Tłuszcz 9,68 g, Węglowodany ogółem 130,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,13 g, Błonnik pokarmowy 15,05 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Potas 280,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2151 kcal, Białko ogółem 117,82 g, Tłuszcz 60,09 g, Węglowodany ogółem 295,25 g, Sód 2859,55 mg, Potas 4251,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,59 g, Błonnik pokarmowy 24,86 g, Cukry proste 54,74 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
692 kcal	Białko ogółem 40,83 g, Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 84,76 g, Sód 561,83 mg, Potas 791,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, Błonnik pokarmowy 4,73 g, Cukry proste 13,76 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, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
676 kcal	Cukry proste 14,22 g, Białko ogółem 34,12 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 115,93 g, Sód 573,9 mg, Potas 2653,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, Błonnik pokarmowy 13,71 g
Kolacja	PASTA Z SZYNKI spec. 100 G ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
621 kcal	Cukry proste 2,65 g, Białko ogółem 48,47 g, Tłuszcz 22,25 g, Węglowodany ogółem 58,9 g, Sód 967,27 mg, Potas 883,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,99 g, Błonnik pokarmowy 4,86 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2211 kcal, Białko ogółem 146,72 g, Tłuszcz 63,93 g, Węglowodany ogółem 272,59 g, Sód 2749 mg, Potas 4693,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,69 g, Błonnik pokarmowy 23,3 g, Cukry proste 42,43 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	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
475 kcal	Białko ogółem 17,79 g, Tłuszcz 14,9 g, Sód 419,45 mg, Potas 361,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Cukry proste 10,99 g, Węglowodany ogółem 69,65 g, Błonnik pokarmowy 4,65 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/
328 kcal	Białko ogółem 5,56 g, Tłuszcz 3,64 g, Węglowodany ogółem 69,12 g, Sód 8,4 mg, Potas 156,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,48 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g, Cukry proste 24,2 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
610 kcal	Białko ogółem 17,21 g, Sód 794,19 mg, Potas 2492,11 mg, Cukry proste 17,01 g, Tłuszcz 7,5 g, Węglowodany ogółem 125,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,19 g, Błonnik pokarmowy 14,87 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
403 kcal	Białko ogółem 12,94 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 621,62 mg, Potas 233,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 g
Posiłek dodatkowy	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/
291 kcal	Cukry proste 2,86 g, Białko ogółem 9,6 g, Tłuszcz 6,02 g, Węglowodany ogółem 51,59 g, Sód 45,54 mg, Potas 424,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,8 g, Błonnik pokarmowy 3,32 g

Suma posiłków: 2107 kcal, Białko ogółem 63,1 g, Tłuszcz 46,57 g, Sód 1889,2 mg, Potas 3668,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,97 g, Cukry proste 56,94 g, Węglowodany ogółem 373,16 g, Błonnik pokarmowy 29,21 g

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
786 kcal	Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Potas 948,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 g
Drugie śniadanie	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/
128 kcal	Białko ogółem 11,3 g, Tłuszcz 8,64 g, Węglowodany ogółem 1,14 g, Sód 128,97 mg, Potas 135,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
696 kcal	Cukry proste 19,21 g, Białko ogółem 34,31 g, Tłuszcz 11,08 g, Węglowodany ogółem 120,72 g, Sód 573,89 mg, Potas 2655,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, Błonnik pokarmowy 13,75 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Suma posiłków: 2145 kcal, Białko ogółem 115,2 g, Tłuszcz 61,95 g, Węglowodany ogółem 291,9 g, Sód 2265,79 mg, Potas 4366,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,97 g, Błonnik pokarmowy 23,47 g, Cukry proste 53,77 g

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNĄ 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 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

565 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 37,01 g, Tłuszcz 13,61 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 144,64 mg, Potas 1095,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,77 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, 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/; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/</b>
626 kcal	Białko ogółem 42,5 g, Tłuszcz 22,86 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 301,98 mg, Potas 1205,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,18 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

Suma posiłków: 1991 kcal, Białko ogółem 109,41 g, Tłuszcz 59,33 g, Węglowodany ogółem 232,29 g, Sód 831,62 mg, Potas 3731,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,93 g, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Cukry proste 142,00 g

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/</b>
744 kcal	Białko ogółem 37,22 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 582,82 mg, Potas 898,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g, Cukry proste 26,02 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/</b>
122 kcal	Białko ogółem 10,87 g, Tłuszcz 8,44 g, Węglowodany ogółem 0,52 g, Sód 122,67 mg, Potas 115,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
<b>Obiad</b>	<b>ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA PO GRECKU 180 G /Alergeny: 10,1,9,4/; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/</b>
793 kcal	Białko ogółem 36,54 g, Sód 791,39 mg, Potas 2626,41 mg, Cukry proste 15,76 g, Tłuszcz 21,93 g, Węglowodany ogółem 117,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,28 g, Błonnik pokarmowy 12,13 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</b>
431 kcal	Białko ogółem 18,11 g, Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 57,79 g, Sód 769,33 mg, Potas 447,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Cukry proste 2,85 g, Błonnik pokarmowy 5,92 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/</b>
122 kcal	Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2212 kcal, Białko ogółem 119,24 g, Tłuszcz 72,69 g, Węglowodany ogółem 281,22 g, Sód 2836,21 mg, Potas 4207,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,79 g, Błonnik pokarmowy 24,23 g, Cukry proste 102,22 g

## DIETA PRZETARTA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; 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>
786 kcal	Białko ogółem 43,04 g, Tłuszcz 23,18 g, Węglowodany ogółem 103,62 g, Sód 584,92 mg, Potas 948,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,35 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, Potas 135,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g, Cukry proste 0,42 g
<b>Obiad</b>	<b>ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/</b>
747 kcal	Cukry proste 22,23 g, Białko ogółem 35,89 g, Tłuszcz 12,25 g, Węglowodany ogółem 129,68 g, Sód 586,33 mg, Potas 2810,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,45 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</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

445 kcal Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/

122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2228 kcal, Białko ogółem 126,83 g, Tłuszcz 64,62 g, Węglowodany ogółem 295,16 g, Sód 2753,73 mg, Potas 4342,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,77 g, Błonnik pokarmowy 24,34 g, Cukry proste 51,00 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; KEFIR 200 ML /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/

673 kcal Białko ogółem 45,02 g, Tłuszcz 29,53 g, Sód 654,31 mg, Potas 820,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g, Węglowodany ogółem 59,46 g, Cukry proste 11,65 g, Błonnik pokarmowy 6,1 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 ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

626 kcal Białko ogółem 34,47 g, Sód 734,2 mg, Potas 2685,88 mg, Cukry proste 12,53 g, Tłuszcz 12,58 g, Węglowodany ogółem 98,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,49 g, Błonnik pokarmowy 12,41 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 SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

521 kcal Białko ogółem 22,91 g, Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 886,23 mg, Potas 536,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 2,28 g, Błonnik pokarmowy 10,71 g

Posiłek dodatkowy SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/

122 kcal Białko ogółem 16,5 g, Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 3,6 g, Sód 570 mg, Potas 120 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Cukry proste 3,6 g

Suma posiłków: 2226 kcal, Białko ogółem 123,58 g, Tłuszcz 70,55 g, Sód 2847,66 mg, Potas 4358,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,42 g, Węglowodany ogółem 288,78 g, Cukry proste 47,57 g, Błonnik pokarmowy 34,04 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