

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 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/
549 kcal	Białko ogółem 33,07 g, Tłuszcz 18,57 g, Sód 476,48 mg, Potas 675 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,65 g, Cukry proste 6,46 g, Węglowodany ogółem 64,78 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
814 kcal	Białko ogółem 46,1 g, Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 127,09 g, Sód 463,47 mg, Potas 1632,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,11 g, Błonnik pokarmowy 12,83 g, Cukry proste 26,63 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 1,32 g, Błonnik pokarmowy 0,45 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
523 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 883,55 mg, Potas 326,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 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: 2190 kcal, Białko ogółem 128,98 g, Tłuszcz 60,93 g, Sód 2558,5 mg, Potas 3322,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,61 g, Cukry proste 62,63 g, Węglowodany ogółem 289,2 g, Błonnik pokarmowy 25,53 g	

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 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/
570 kcal	Białko ogółem 29,48 g, Tłuszcz 18,61 g, Sód 663,06 mg, Potas 989,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,39 g, Cukry proste 8,63 g, Węglowodany ogółem 77,05 g, Błonnik pokarmowy 12,28 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
814 kcal	Białko ogółem 46,1 g, Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 127,09 g, Sód 463,47 mg, Potas 1632,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,11 g, Błonnik pokarmowy 12,83 g, Cukry proste 26,63 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
597 kcal	Białko ogółem 22,29 g, Tłuszcz 18,25 g, Węglowodany ogółem 92,85 g, Sód 1527,81 mg, Potas 1255,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,68 g, Błonnik pokarmowy 16,32 g, Cukry proste 19,48 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: 2193 kcal, Białko ogółem 120,82 g, Tłuszcz 59,44 g, Sód 3318,84 mg, Potas 4298,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g, Cukry proste 64,64 g, Węglowodany ogółem 309,89 g, Błonnik pokarmowy 41,43 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 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/
514 kcal	Białko ogółem 26,59 g, Tłuszcz 17,57 g, Sód 461,48 mg, Potas 604,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, Cukry proste 6,46 g, Węglowodany ogółem 64,78 g, Błonnik pokarmowy 5,35 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
814 kcal	Białko ogółem 46,1 g, Tłuszcz 15,08 g, Węglowodany ogółem 127,09 g, Sód 463,47 mg, Potas 1632,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,11 g, Błonnik pokarmowy 12,83 g, Cukry proste 26,63 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 17,6 g, Tłuszcz 16,74 g, Węglowodany ogółem 71,94 g, Sód 752,61 mg, Potas 280,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,41 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 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: 2040 kcal, Białko ogółem 113,24 g, Tłuszcz 56,89 g, Sód 2342,06 mg, Potas 2937,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,55 g, Cukry proste 54,38 g, Węglowodany ogółem 276,71 g, Błonnik pokarmowy 25,08 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 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/
550 kcal	Białko ogółem 33,12 g, Tłuszcz 18,58 g, Sód 476,86 mg, Potas 688,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,66 g, Cukry proste 6,6 g, Węglowodany ogółem 64,97 g, Błonnik pokarmowy 5,4 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
748 kcal	Cukry proste 19,99 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 109,11 g, Sód 192,34 mg, Potas 1213,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,96 g, Błonnik pokarmowy 10,34 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
500 kcal	Białko ogółem 20,41 g, Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 68,13 g, Sód 883,55 mg, Potas 526,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 4,7 g, Cukry proste 10,99 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: 2010 kcal, Białko ogółem 119,75 g, Tłuszcz 59,37 g, Sód 2217,25 mg, Potas 2849,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,15 g, Cukry proste 47,48 g, Węglowodany ogółem 255,11 g, Błonnik pokarmowy 20,44 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 ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
440 kcal	Białko ogółem 18,2 g, Tłuszcz 15,57 g, Sód 424,52 mg, Potas 477,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,24 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,36 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/
272 kcal	Białko ogółem 5,78 g, Tłuszcz 3,92 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 2,2 mg, Potas 179,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,49 g, Błonnik pokarmowy 2,8 g, Cukry proste 17,04 g
Obiad	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; GULASZ WARZYWNY DIETETYCZNY 200 G (G) /Alergeny: 9/; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
655 kcal	Białko ogółem 18,91 g, Tłuszcz 13,44 g, Węglowodany ogółem 120,51 g, Sód 384,2 mg, Potas 1563,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,2 g, Błonnik pokarmowy 16,79 g, Cukry proste 23,43 g
Kolacja	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/; 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
660 kcal	Białko ogółem 19,16 g, Tłuszcz 20,91 g, Węglowodany ogółem 106,58 g, Sód 781,09 mg, Potas 1670,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, Błonnik pokarmowy 15,31 g, Cukry proste 11,25 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOZOWY 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: 2100 kcal, Białko ogółem 63,25 g, Tłuszcz 54,74 g, Sód 1592,01 mg, Potas 3891,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, Cukry proste 65,13 g, Węglowodany ogółem 356,33 g, Błonnik pokarmowy 42,66 g

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
536 kcal	Białko ogółem 32,47 g, Tłuszcz 18,44 g, Sód 471,1 mg, Potas 485,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 4,58 g, Węglowodany ogółem 62,02 g, Błonnik pokarmowy 4,54 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, Potas 300 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/
768 kcal	Cukry proste 24,98 g, Białko ogółem 43,27 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 114,1 g, Sód 192,39 mg, Potas 1213,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,96 g, Błonnik pokarmowy 10,34 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOZOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
523 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 883,55 mg, Potas 326,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 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: 2007 kcal, Białko ogółem 109,95 g, Tłuszcz 58,53 g, Sód 1736,04 mg, Potas 2626,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, Cukry proste 53,55 g, Węglowodany ogółem 266,85 g, Błonnik pokarmowy 21,78 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) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
184 kcal	Cukry proste 22,94 g, Białko ogółem 6,76 g, Węglowodany ogółem 32,04 g, Sód 110,5 mg, Potas 301,2 mg, Błonnik pokarmowy 0,29 g, Tłuszcz 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA NA PŁYNNĄ 60 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

492 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 32,65 g, Tłuszcz 10,15 g, Węglowodany ogółem 67,9 g, Sód 125,74 mg, Potas 620,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g, Błonnik pokarmowy 1,48 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/; FILET Z INDYKA NA PŁYNNĄ 60 G ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/</b>
580 kcal	Białko ogółem 38,8 g, Tłuszcz 19,36 g, Węglowodany ogółem 63,25 g, Sód 289,98 mg, Potas 1272,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,69 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: 1869 kcal, Białko ogółem 101,17 g, Tłuszcz 52,37 g, Węglowodany ogółem 223,95 g, Sód 800,72 mg, Potas 3323,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,98 g, Błonnik pokarmowy 4,75 g, Cukry proste 142,4 g

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie</b>	<b>POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 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/</b>
507 kcal	Białko ogółem 27,25 g, Tłuszcz 17,69 g, Sód 474,38 mg, Potas 624,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Cukry proste 6,13 g, Węglowodany ogółem 62,5 g, Błonnik pokarmowy 6,01 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/</b>
782 kcal	Białko ogółem 47,45 g, Tłuszcz 15,53 g, Węglowodany ogółem 116,9 g, Sód 394,44 mg, Potas 1578,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,16 g, Błonnik pokarmowy 12,98 g, Cukry proste 15,54 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
493 kcal	Białko ogółem 18,26 g, Tłuszcz 16,86 g, Węglowodany ogółem 69,66 g, Sód 765,51 mg, Potas 300,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Cukry proste 11,06 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: 1994 kcal, Białko ogółem 115,91 g, Tłuszcz 57,58 g, Sód 2298,83 mg, Potas 2923,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,64 g, Cukry proste 42,63 g, Węglowodany ogółem 261,96 g, Błonnik pokarmowy 26,55 g

## DIETA PRZETARTA

<b>Śniadanie</b>	<b>POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/</b>
536 kcal	Białko ogółem 32,47 g, Tłuszcz 18,44 g, Sód 471,1 mg, Potas 485,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Cukry proste 4,58 g, Węglowodany ogółem 62,02 g, Błonnik pokarmowy 4,54 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/</b>
826 kcal	Cukry proste 25,84 g, Białko ogółem 44,76 g, Tłuszcz 18,53 g, Węglowodany ogółem 122,9 g, Sód 203,86 mg, Potas 1278,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,07 g, Błonnik pokarmowy 11,06 g
<b>Kolacja</b>	<b>SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</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

523 kcal	Białko ogółem 21,31 g, Tłuszcz 17,53 g, Węglowodany ogółem 72,13 g, Sód 883,55 mg, Potas 326,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 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: 2097 kcal, Białko ogółem 121,49 g, Tłuszcz 62 g, Sód 2223,01 mg, Potas 2510,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,22 g, Cukry proste 51,71 g, Węglowodany ogółem 269,95 g, Błonnik pokarmowy 22,5 g,	

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

<b>Śniadanie</b>	<b>POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/</b>
559 kcal	Białko ogółem 34,41 g, Tłuszcz 20,8 g, Sód 555,58 mg, Potas 950,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,05 g, Cukry proste 11,63 g, Węglowodany ogółem 61,61 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)</b>
592 kcal	Białko ogółem 45,32 g, Tłuszcz 22,27 g, Węglowodany ogółem 56,78 g, Sód 956,76 mg, Potas 1685,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,68 g, Błonnik pokarmowy 9,34 g, Cukry proste 6,84 g
<b>Podwieczorek</b>	<b>PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/</b>
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
<b>Kolacja</b>	<b>SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
558 kcal	Białko ogółem 23,85 g, Tłuszcz 22,28 g, Węglowodany ogółem 71,16 g, Sód 1461,41 mg, Potas 1170,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, Cukry proste 8,93 g, Błonnik pokarmowy 10,98 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: 2100 kcal, Białko ogółem 125,78 g, Tłuszcz 77,07 g, Sód 3543,75 mg, Potas 3925,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,71 g, Cukry proste 34,49 g, Węglowodany ogółem 240,41 g, Błonnik pokarmowy 31,1 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