

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
712 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Potas 1133,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
661 kcal	Cukry proste 17,98 g, Białko ogółem 49,02 g, Tłuszcz 8,91 g, Węglowodany ogółem 103,65 g, Sód 457,82 mg, Potas 2352,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g, Błonnik pokarmowy 15,35 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	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
450 kcal	Białko ogółem 17,49 g, Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 66,21 g, Sód 885,32 mg, Potas 382,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, Cukry proste 10,33 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2065 kcal, Cukry proste 63,54 g, Białko ogółem 128,48 g, Tłuszcz 51,63 g, Węglowodany ogółem 284,92 g, Sód 2519,3 mg, Potas 4192,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,57 g, Błonnik pokarmowy 27,21 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; 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/
763 kcal	Cukry proste 24,51 g, Białko ogółem 31,23 g, Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 110,63 g, Sód 1599,78 mg, Potas 1310,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Błonnik pokarmowy 13,44 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
653 kcal	Cukry proste 19,18 g, Białko ogółem 48,27 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 103,35 g, Sód 480,32 mg, Potas 2143,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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 200 G
494 kcal	Białko ogółem 20,64 g, Tłuszcz 16,44 g, Węglowodany ogółem 72,02 g, Sód 1430,47 mg, Potas 641,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,73 g, Cukry proste 2,01 g, Błonnik pokarmowy 12,48 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 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: 2060 kcal, Cukry proste 53,6 g, Białko ogółem 124,89 g, Tłuszcz 51,9 g, Węglowodany ogółem 294,15 g, Sód 3532,57 mg, Potas 4151,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, Błonnik pokarmowy 41,12 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 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/
691 kcal	Cukry proste 18,94 g, Białko ogółem 28,58 g, Tłuszcz 23,47 g, Węglowodany ogółem 94,4 g, Sód 936,78 mg, Potas 1049,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,08 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
653 kcal	Cukry proste 19,18 g, Białko ogółem 48,27 g, Tłuszcz 8,61 g, Węglowodany ogółem 103,35 g, Sód 480,32 mg, Potas 2143,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g, Błonnik pokarmowy 15,2 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; DZEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
450 kcal	Białko ogółem 17,49 g, Tłuszcz 13,76 g, Węglowodany ogółem 66,21 g, Sód 885,32 mg, Potas 382,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,25 g, Cukry proste 10,33 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 1952 kcal, Cukry proste 58,3 g, Białko ogółem 109,24 g, Tłuszcz 50,44 g, Węglowodany ogółem 278,11 g, Sód 2394,92 mg, Potas 3901,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,29 g, Błonnik pokarmowy 27,11 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
712 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 31,67 g, Tłuszcz 24,36 g, Węglowodany ogółem 94,61 g, Sód 1083,66 mg, Potas 1133,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,4 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; FILET Z INDYKA spec. 110 G (G) ; BROKUŁOWA spec. 400 ML (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
717 kcal	Cukry proste 9,8 g, Białko ogółem 45,8 g, Tłuszcz 15,62 g, Węglowodany ogółem 105,51 g, Sód 201,86 mg, Potas 2300,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,4 g, Błonnik pokarmowy 13,81 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 200 G
429 kcal	Białko ogółem 21,46 g, Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 56,54 g, Sód 1064,21 mg, Potas 425,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 1,63 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/
132 kcal	Cukry proste 3,2 g, Sód 44 mg, Potas 113 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,79 g, Białko ogółem 18,7 g, Tłuszcz 4,7 g, Węglowodany ogółem 3,7 g

Suma posiłków: 2074 kcal, Cukry proste 40,01 g, Białko ogółem 133,03 g, Tłuszcz 58,64 g, Węglowodany ogółem 266,66 g, Sód 2393,73 mg, Potas 3972,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,43 g, Błonnik pokarmowy 25,11 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/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
409 kcal	Białko ogółem 12,16 g, Tłuszcz 14,79 g, Węglowodany ogółem 59,38 g, Sód 654,58 mg, Potas 476,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Drugie śniadanie	RYZ Z BRZOSKWINIĄ b/ml 300 G
423 kcal	Białko ogółem 6,16 g, Tłuszcz 0,76 g, Węglowodany ogółem 99,52 g, Sód 16,8 mg, Potas 272,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,14 g, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Cukry proste 21,76 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KASZOTTO Z WARZWAMI 350 G (D) /Alergeny: 1,9/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
545 kcal	Cukry proste 20,24 g, Białko ogółem 13,22 g, Tłuszcz 12,69 g, Węglowodany ogółem 103,63 g, Sód 182,22 mg, Potas 1621,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, Błonnik pokarmowy 17,64 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; DZEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
431 kcal	Białko ogółem 13,42 g, Tłuszcz 13,53 g, Węglowodany ogółem 66,17 g, Sód 706,19 mg, Potas 309,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,19 g, Cukry proste 10,29 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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: 2099 kcal, Białko ogółem 54,56 g, Tłuszcz 47,79 g, Węglowodany ogółem 380,29 g, Sód 1605,33 mg, Potas 3105,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, Cukry proste 58,66 g, Błonnik pokarmowy 24,12 g

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
698 kcal	Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Potas 929,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 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	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
549 kcal	Cukry proste 16,51 g, Białko ogółem 46,28 g, Tłuszcz 4,14 g, Węglowodany ogółem 88,81 g, Sód 870,32 mg, Potas 2936,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,66 g, Błonnik pokarmowy 13,72 g
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; DZEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
468 kcal	Białko ogółem 21,56 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 66,24 g, Sód 1064,46 mg, Potas 455,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 10,36 g, Błonnik pokarmowy 4,38 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/
169 kcal	Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Potas 136,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g

Suma posiłków: 1976 kcal, Cukry proste 56,1 g, Białko ogółem 123,61 g, Tłuszcz 52,9 g, Węglowodany ogółem 263,43 g, Sód 3134,58 mg, Potas 4727,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,12 g, Błonnik pokarmowy 24,82 g

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
501 kcal	Cukry proste 24,74 g, Białko ogółem 19,45 g, Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 38,43 g, Sód 226,9 mg, Potas 783,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,67 g, Błonnik pokarmowy 1,38 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 40 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
542 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 36,67 g, Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,42 mg, Potas 1036,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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

Podwieczorek 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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 626 kcal	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 40 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/ 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
Posiłek dodatkowy 50 kcal	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G 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: 1995 kcal, Cukry proste 148,86 g, Białko ogółem 111,23 g, Tłuszcz 61,6 g, Węglowodany ogółem 227,43 g, Sód 911,3 mg, Potas 3795,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,76 g, Błonnik pokarmowy 8,72 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie 700 kcal	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ Cukry proste 22,01 g, Białko ogółem 29 g, Tłuszcz 23,58 g, Węglowodany ogółem 96,08 g, Sód 1411,1 mg, Potas 945,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g
Drugie śniadanie 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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 1011 kcal	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; KOTLET Z KURCZAKA MIELONY 100 G (S) /Alergeny: 1,3,7/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABLEK 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Potas 2111,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,52 g, Błonnik pokarmowy 19,38 g, Cukry proste 21,72 g, Białko ogółem 53,78 g, Tłuszcz 26,72 g, Węglowodany ogółem 148,36 g, Sód 351,66 mg
Kolacja 444 kcal	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; 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 200 G Białko ogółem 19,01 g, Tłuszcz 15,65 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Sód 1247,17 mg, Potas 466,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,63 g, Cukry proste 1,39 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g
Posiłek dodatkowy 66 kcal	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/ Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2313 kcal, Cukry proste 54,97 g, Białko ogółem 116,69 g, Tłuszcz 70,55 g, Węglowodany ogółem 318,82 g, Sód 3102,43 mg, Potas 3848,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, Błonnik pokarmowy 34,02 g

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie 698 kcal	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ Cukry proste 17,06 g, Białko ogółem 31,02 g, Tłuszcz 24,22 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1077,9 mg, Potas 929,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,27 g
Drugie śniadanie 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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 600 kcal	MARCHWIANKA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Cukry proste 19,53 g, Białko ogółem 47,86 g, Tłuszcz 5,31 g, Węglowodany ogółem 97,77 g, Sód 882,76 mg, Potas 3092,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,25 g, Błonnik pokarmowy 14,59 g
Kolacja 468 kcal	WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Białko ogółem 21,56 g, Tłuszcz 13,99 g, Węglowodany ogółem 66,24 g, Sód 1064,46 mg, Potas 455,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, Cukry proste 10,36 g, Błonnik pokarmowy 4,38 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

Posiłek dodatkowy TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/  
169 kcal Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Potas 136,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g

Suma posiłków: 2027 kcal, Cukry proste 59,12 g, Białko ogółem 125,19 g, Tłuszcz 54,07 g, Węglowodany ogółem 272,39 g, Sód 3147,02 mg, Potas 4882,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,71 g, Błonnik pokarmowy 25,60 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
550 kcal	Białko ogółem 27,37 g, Tłuszcz 25,08 g, Węglowodany ogółem 56,34 g, Sód 1500,35 mg, Potas 551,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,31 g, Cukry proste 8,76 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Obiad	ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,10/; FILET Z INDYKA GOTOWANY 110 G (G) /Alergeny: 9/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA b/c 100 G /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
850 kcal	Potas 2620,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, Błonnik pokarmowy 19,93 g, Cukry proste 18,13 g, Białko ogółem 60,57 g, Tłuszcz 13,35 g, Węglowodany ogółem 131,94 g, Sód 254,59 mg
Podwieczorek	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
Kolacja	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
534 kcal	Białko ogółem 23,81 g, Tłuszcz 16,49 g, Węglowodany ogółem 76,41 g, Sód 1364,07 mg, Potas 556,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, Cukry proste 0,82 g, Błonnik pokarmowy 11,81 g
Posiłek dodatkowy	TWARÓG W PLASTRACH 50 G /Alergeny: 7/
66 kcal	Cukry proste 1,6 g, Sód 22 mg, Potas 56,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,4 g, Białko ogółem 9,35 g, Tłuszcz 2,35 g, Węglowodany ogółem 1,85 g

Suma posiłków: 2210 kcal, Białko ogółem 139,17 g, Tłuszcz 58,52 g, Węglowodany ogółem 298,25 g, Sód 3141,01 mg, Potas 3784,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,78 g, Cukry proste 36,01 g, Błonnik pokarmowy 20,21 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