

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
746 kcal	Cukry proste 20,27 g, Białko ogółem 37,25 g, Tłuszcz 24,38 g, Węglowodany ogółem 97,04 g, Sód 572,74 mg, Potas 768,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
680 kcal	Cukry proste 35,46 g, Białko ogółem 37,72 g, Tłuszcz 6,42 g, Węglowodany ogółem 124,82 g, Sód 763,49 mg, Potas 3307,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,47 g, Błonnik pokarmowy 16,58 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	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
506 kcal	Białko ogółem 19,35 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 72,78 g, Sód 728,42 mg, Potas 302,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2198 kcal, Cukry proste 88,26 g, Białko ogółem 121,72 g, Tłuszcz 52,23 g, Węglowodany ogółem 322,54 g, Sód 2229,65 mg, Potas 4946,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,09 g, Błonnik pokarmowy 20,27 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/
723 kcal	Cukry proste 18,96 g, Białko ogółem 30,19 g, Tłuszcz 22,94 g, Węglowodany ogółem 104,7 g, Sód 746,94 mg, Potas 907,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,29 g, Błonnik pokarmowy 12,37 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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) ; BANAN 200 G
672 kcal	Cukry proste 36,66 g, Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 6,12 g, Węglowodany ogółem 124,52 g, Sód 785,99 mg, Potas 3099,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; 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 ; CYTRYNA 15 G
549 kcal	Białko ogółem 21,64 g, Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 82,29 g, Sód 924,62 mg, Potas 497,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, Błonnik pokarmowy 13,21 g, Cukry proste 11,97 g
Posiłek dodatkowy	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

**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: 2150 kcal, Cukry proste 73,89 g, Białko ogółem 115,07 g, Tłuszcz 54,59 g, Węglowodany ogółem 318,33 g, Sód 2580,22 mg, Potas 4619,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, Błonnik pokarmowy 42,01 g,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1, 7/
680 kcal	Cukry proste 18,67 g, Białko ogółem 27,9 g, Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 95,19 g, Sód 550,74 mg, Potas 712,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,17 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1, 9, 7, 6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9, 4/; 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) ; BANAN 200 G
672 kcal	Cukry proste 36,66 g, Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 6,12 g, Węglowodany ogółem 124,52 g, Sód 785,99 mg, Potas 3099,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1, 6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
506 kcal	Białko ogółem 19,35 g, Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 72,78 g, Sód 728,42 mg, Potas 302,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,95 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2064 kcal, Cukry proste 73,31 g, Białko ogółem 110,49 g, Tłuszcz 52,77 g, Węglowodany ogółem 299,31 g, Sód 2187,82 mg, Potas 4228,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,16 g, Błonnik pokarmowy 29,77 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1, 7/
746 kcal	Cukry proste 20,27 g, Białko ogółem 37,25 g, Tłuszcz 24,38 g, Węglowodany ogółem 97,04 g, Sód 572,74 mg, Potas 768,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,56 g, Błonnik pokarmowy 6,25 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9, 4/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; BANAN 200 G
644 kcal	Cukry proste 29,28 g, Białko ogółem 34,85 g, Tłuszcz 8,7 g, Węglowodany ogółem 113,4 g, Sód 507,46 mg, Potas 3141,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,75 g, Błonnik pokarmowy 15,22 g
Kolacja	SZYŃKA GOTOWANA spec. 90 G ; POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1, 6/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
654 kcal	Białko ogółem 46,47 g, Tłuszcz 21,53 g, Sód 810,44 mg, Potas 1044,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,59 g, Cukry proste 11,85 g, Węglowodany ogółem 69,79 g, Błonnik pokarmowy 5,31 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2218 kcal, Cukry proste 74 g, Białko ogółem 140,42 g, Tłuszcz 57,61 g, Węglowodany ogółem 295,83 g, Sód 1985,14 mg, Potas 5255,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,69 g, Błonnik pokarmowy 26,78 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	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA 15 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
767 kcal	Białko ogółem 19,73 g, Tłuszcz 15,19 g, Węglowodany ogółem 141 g, Sód 664,25 mg, Potas 410,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,81 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Cukry proste 27,54 g
Drugie śniadanie	JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/
61 kcal	Białko ogółem 5,44 g, Tłuszcz 4,22 g, Węglowodany ogółem 0,26 g, Sód 61,34 mg, Potas 57,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,3 g
Obiad	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
609 kcal	Cukry proste 37,27 g, Białko ogółem 13,32 g, Tłuszcz 14,56 g, Węglowodany ogółem 114,37 g, Sód 178 mg, Potas 2440,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, Błonnik pokarmowy 15,34 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
481 kcal	Białko ogółem 15,03 g, Tłuszcz 15,4 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Sód 606,42 mg, Potas 251,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 11,68 g
Posiłek dodatkowy	WARZYWA PIECZONE 350 G (P)
249 kcal	Białko ogółem 5,11 g, Tłuszcz 5,59 g, Węglowodany ogółem 50,47 g, Sód 192,68 mg, Potas 1372,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Cukry proste 11,56 g
Suma posiłków: 2167 kcal, Białko ogółem 58,63 g, Tłuszcz 54,96 g, Węglowodany ogółem 378,7 g, Sód 1702,69 mg, Potas 4532,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,05 g, Błonnik pokarmowy 39,69 g, Cukry proste 88,05 g	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
781 kcal	Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 579,69 mg, Potas 776,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,09 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G
621 kcal	Cukry proste 33,64 g, Białko ogółem 35,39 g, Tłuszcz 4,95 g, Węglowodany ogółem 115,56 g, Sód 773,55 mg, Potas 2943,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,85 g, Błonnik pokarmowy 15,56 g
Kolacja	SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
494 kcal	Białko ogółem 19,17 g, Tłuszcz 15,96 g, Węglowodany ogółem 69,4 g, Błonnik pokarmowy 4,89 g, Cukry proste 11,28 g, Potas 363,45 mg, Sód 392,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2108 kcal, Cukry proste 72,52 g, Białko ogółem 118,85 g, Tłuszcz 57,51 g, Węglowodany ogółem 289,83 g, Sód 1875,13 mg, Potas 4219,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,38 g, Błonnik pokarmowy 26,54 g	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
493 kcal	Białko ogółem 18,45 g, Tłuszcz 18,69 g, Węglowodany ogółem 39,57 g, Sód 226,7 mg, Potas 760,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, Błonnik pokarmowy 1,24 g, Cukry proste 24,66 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) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
567 kcal	Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Potas 940,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 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 651 kcal	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/ 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
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: 2037 kcal, Białko ogółem 100,69 g, Tłuszcz 70,34 g, Węglowodany ogółem 228,57 g, Sód 912,04 mg, Potas 3580,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,27 g, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Cukry proste 110,70 g

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie 673 kcal	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 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/ Cukry proste 18,34 g, Białko ogółem 28,56 g, Tłuszcz 22,15 g, Węglowodany ogółem 92,91 g, Sód 563,64 mg, Potas 732,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,19 g, Błonnik pokarmowy 6,91 g
Drugie śniadanie 122 kcal	2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/ 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 1033 kcal	BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; RYBA SMAŻONA 110 G (S) /Alergeny: 1,4,3/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; BANAN 200 G Cukry proste 43,9 g, Białko ogółem 44,58 g, Tłuszcz 29,38 g, Węglowodany ogółem 157,07 g, Sód 551,86 mg, Potas 3487,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, Błonnik pokarmowy 19,73 g
Kolacja 499 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G Białko ogółem 20,01 g, Tłuszcz 16,3 g, Węglowodany ogółem 70,5 g, Sód 741,32 mg, Potas 322,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Błonnik pokarmowy 7,75 g, Cukry proste 11,35 g
Posiłek dodatkowy 84 kcal	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/ Białko ogółem 15,4 g, Cukry proste 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g

Suma posiłków: 2411 kcal, Cukry proste 79,89 g, Białko ogółem 119,42 g, Tłuszcz 76,27 g, Węglowodany ogółem 327,3 g, Sód 1979,49 mg, Potas 4657,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,38 g, Błonnik pokarmowy 34,39 g

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie 781 kcal	MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; TWARÓG 120 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/ Cukry proste 20,88 g, Białko ogółem 37,59 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 97,43 g, Sód 579,69 mg, Potas 776,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie 128 kcal	PASTA Z JAJ 100 G /Alergeny: 3,7/ 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 672 kcal	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; 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) ; BANAN 200 G Cukry proste 36,66 g, Białko ogółem 36,97 g, Tłuszcz 6,12 g, Węglowodany ogółem 124,52 g, Sód 785,99 mg, Potas 3099,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,44 g, Błonnik pokarmowy 16,43 g
Kolacja	SZYŃKA BEZGLUTENOWA 70 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 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

513 kcal Białko ogółem 20 g, Tłuszcz 16,73 g, Węglowodany ogółem 72,52 g, Błonnik pokarmowy 6,9 g, Cukry proste 11,39 g, Sód 392,45 mg, Potas 151,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2178 kcal, Cukry proste 75,65 g, Białko ogółem 121,26 g, Tłuszcz 59,45 g, Węglowodany ogółem 301,91 g, Sód 1887,1 mg, Potas 4163,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,97 g, Błonnik pokarmowy 20,42 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /Alergeny: 7/; SAŁATA 15 G ; CIASTECZKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

779 kcal Białko ogółem 38,76 g, Tłuszcz 41,71 g, Węglowodany ogółem 57,89 g, Sód 559,51 mg, Potas 454,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, Cukry proste 10,06 g, Błonnik pokarmowy 19,61 g

Drugie śniadanie JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l

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 SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; 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 ; ZIEMIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

584 kcal Cukry proste 13,51 g, Białko ogółem 34,07 g, Tłuszcz 11,79 g, Węglowodany ogółem 90,91 g, Sód 776,46 mg, Potas 2590,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Błonnik pokarmowy 14,21 g

Podwieczorek GRUSZKA 250 G

110 kcal Cukry proste 18,81 g, Białko ogółem 1,14 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 27,36 g, Sód 3,8 mg, Potas 224,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g, Błonnik pokarmowy 3,99 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 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 200 G ; CYTRYNA 15 G

529 kcal Białko ogółem 24,21 g, Tłuszcz 16,37 g, Węglowodany ogółem 74,44 g, Sód 863,6 mg, Potas 601,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,15 g, Cukry proste 2,76 g, Błonnik pokarmowy 10,65 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2176 kcal, Białko ogółem 120,03 g, Tłuszcz 73,25 g, Węglowodany ogółem 266,2 g, Sód 2297,87 mg, Potas 4171,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,01 g, Cukry proste 57,74 g, Błonnik pokarmowy 49,46 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