

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

741 kcal Białko ogółem 43,12 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 585,13 mg, Potas 892,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

804 kcal Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Potas 2243,17 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 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 DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

435 kcal Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,13 mg, Potas 546,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2235 kcal, Białko ogółem 114,9 g, Tłuszcz 59,99 g, Węglowodany ogółem 320,66 g, Sód 2013,09 mg, Potas 4250,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,89 g, Błonnik pokarmowy 29,25 g, Cukry proste 82,52 g,

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 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/

749 kcal Białko ogółem 38,93 g, Tłuszcz 23,67 g, Węglowodany ogółem 100,54 g, Sód 766,33 mg, Potas 1017,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,35 g, Błonnik pokarmowy 11,51 g, Cukry proste 17,36 g

Drugie śniadanie 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

Obiad ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JEĆZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

804 kcal Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Potas 2243,17 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g

Kolacja POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; 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

482 kcal Białko ogółem 17,69 g, Tłuszcz 17,19 g, Węglowodany ogółem 69,77 g, Sód 1000,91 mg, Potas 773,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,33 g, Cukry proste 4,2 g, Błonnik pokarmowy 11,31 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

**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: 2198 kcal, Białko ogółem 107,65 g, Tłuszcz 58,59 g, Węglowodany ogółem 328,23 g, Sód 2323,57 mg, Potas 4334,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g, Błonnik pokarmowy 41,17 g, Cukry proste 75,25 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie** MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

706 kcal Białko ogółem 36,64 g, Tłuszcz 22,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 570,13 mg, Potas 822,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 g

**Drugie śniadanie** 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

**Obiad** ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

804 kcal Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Potas 2243,17 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g

**Kolacja** POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

434 kcal Białko ogółem 15,15 g, Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 59,22 g, Sód 800,75 mg, Potas 532,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2107 kcal, Białko ogółem 102,82 g, Tłuszcz 56,73 g, Węglowodany ogółem 308,17 g, Sód 1927,21 mg, Potas 3898,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,15 g, Błonnik pokarmowy 28,75 g, Cukry proste 74,12 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

**Śniadanie** MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

741 kcal Białko ogółem 43,12 g, Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 91,03 g, Sód 585,13 mg, Potas 892,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,64 g, Błonnik pokarmowy 5,39 g, Cukry proste 17,07 g

**Drugie śniadanie** 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

**Obiad** ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

758 kcal Cukry proste 31,11 g, Białko ogółem 40,89 g, Tłuszcz 15,01 g, Węglowodany ogółem 121,62 g, Sód 192,96 mg, Potas 2136,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,48 g, Błonnik pokarmowy 14,57 g

**Kolacja** POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

435 kcal Białko ogółem 15,2 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 59,41 g, Sód 801,13 mg, Potas 546,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,21 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2074 kcal, Białko ogółem 105,96 g, Tłuszcz 58,12 g, Węglowodany ogółem 292,36 g, Sód 1673,72 mg, Potas 4075,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,12 g, Błonnik pokarmowy 25,52 g, Cukry proste 67,10 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

## DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM b/ml 200 g (G) /Alergeny: 1,6/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
758 kcal	Białko ogółem 23,43 g, Tłuszcz 19,12 g, Węglowodany ogółem 126,18 g, Sód 428,06 mg, Potas 461,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Cukry proste 25,91 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; WARZYWA W BIAŁYM SOSIE 200 G (D) /Alergeny: 7,9,1/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
659 kcal	Cukry proste 29,69 g, Białko ogółem 14,1 g, Tłuszcz 12,82 g, Węglowodany ogółem 130,41 g, Sód 124,61 mg, Potas 1693,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g, Błonnik pokarmowy 17,49 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
414 kcal	Białko ogółem 12,17 g, Tłuszcz 15,37 g, Węglowodany ogółem 59,39 g, Sód 654,64 mg, Potas 476,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	SAŁATKA 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: 2195 kcal, Białko ogółem 60,5 g, Tłuszcz 54,23 g, Węglowodany ogółem 382,57 g, Sód 1252,85 mg, Potas 3056,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,4 g, Błonnik pokarmowy 35,17 g, Cukry proste 71,87 g,

## DIETA PĄPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Potas 862,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
709 kcal	Białko ogółem 41,79 g, Sód 852,86 mg, Potas 3124,46 mg, Cukry proste 37,09 g, Tłuszcz 9,14 g, Węglowodany ogółem 121,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 14,37 g
Kolacja	SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
445 kcal	Białko ogółem 18,81 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 57,53 g, Cukry proste 1,49 g, Sód 392,51 mg, Potas 151,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,49 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: 2054 kcal, Białko ogółem 111,05 g, Tłuszcz 53,16 g, Węglowodany ogółem 293,68 g, Sód 1924,1 mg, Potas 4438,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,69 g, Błonnik pokarmowy 26,34 g, Cukry proste 71,63 g,

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie	PŁYNNA MLECZNA Z KASZĄ 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	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

**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

Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
590 kcal	Cukry proste 45,65 g, Białko ogółem 32,24 g, Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 75,04 g, Sód 145,11 mg, Potas 1000,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,61 g, Błonnik pokarmowy 2,83 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYN NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
705 kcal	Cukry proste 34,36 g, Białko ogółem 37,27 g, Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 66,31 g, Sód 303,37 mg, Potas 1109,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 1,52 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: 1998 kcal, Białko ogółem 98,92 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 211,41 g, Sód 817,48 mg, Potas 3538,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,35 g, Błonnik pokarmowy 5,8 g, Cukry proste 126,19 g,	

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
699 kcal	Białko ogółem 37,3 g, Tłuszcz 22,88 g, Węglowodany ogółem 88,75 g, Sód 583,03 mg, Potas 842,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 6,05 g, Cukry proste 16,74 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
804 kcal	Białko ogółem 43,38 g, Sód 461,83 mg, Potas 2243,17 mg, Cukry proste 37,49 g, Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 133,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,93 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g
Kolacja	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK SWIEŻY 50 G ; 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
419 kcal	Białko ogółem 15,46 g, Tłuszcz 16,27 g, Węglowodany ogółem 55,22 g, Sód 812,23 mg, Potas 408,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 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: 2085 kcal, Białko ogółem 103,79 g, Tłuszcz 56,88 g, Węglowodany ogółem 301,89 g, Sód 1951,59 mg, Potas 3793,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,17 g, Błonnik pokarmowy 29,44 g, Cukry proste 72,12 g	

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 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/
737 kcal	Białko ogółem 42,8 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 90,38 g, Sód 584,23 mg, Potas 862,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,63 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
751 kcal	Białko ogółem 42,93 g, Sód 863,62 mg, Potas 3185,22 mg, Cukry proste 37,83 g, Tłuszcz 10,53 g, Węglowodany ogółem 127,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, Błonnik pokarmowy 15,02 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	SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /Alergeny: 3,6,7,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
445 kcal	Białko ogółem 18,81 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 57,53 g, Cukry proste 1,49 g, Sód 392,51 mg, Potas 151,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,49 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: 2096 kcal, Białko ogółem 112,19 g, Tłuszcz 54,55 g, Węglowodany ogółem 300,18 g, Sód 1934,86 mg, Potas 4499,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,46 g, Błonnik pokarmowy 26,99 g, Cukry proste 72,27 g	

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
570 kcal	Białko ogółem 36,82 g, Tłuszcz 25,91 g, Sód 672,9 mg, Potas 519,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,14 g, Cukry proste 3,7 g, Węglowodany ogółem 50,23 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKO ORZECHOWE b/cukru 50 G /Alergeny: 5,7,8,11/
234 kcal	Białko ogółem 8,85 g, Błonnik pokarmowy 13,35 g, Cukry proste 4,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 5,65 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; MARCHEW Z PIETRUSZKĄ SPEC. 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /Alergeny: 1/; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
720 kcal	Białko ogółem 42,69 g, Sód 476,3 mg, Potas 2017,34 mg, Cukry proste 13,05 g, Tłuszcz 16,6 g, Węglowodany ogółem 107,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,86 g, Błonnik pokarmowy 15,07 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	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
503 kcal	Białko ogółem 19,85 g, Tłuszcz 21,99 g, Węglowodany ogółem 60,32 g, Sód 929,13 mg, Potas 498,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Cukry proste 1,67 g, Błonnik pokarmowy 7,86 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: 2191 kcal, Białko ogółem 115,24 g, Tłuszcz 84,64 g, Sód 2175,75 mg, Potas 3530,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,85 g, Cukry proste 43,78 g, Węglowodany ogółem 250,79 g, Błonnik pokarmowy 45,62 g	

<b>Alergeny:</b>	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
<b>Sposoby obróbki posiłku:</b>	(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE