

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
737 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Potas 960,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
599 kcal	Białko ogółem 35,03 g, Sód 874,96 mg, Potas 2833,7 mg, Cukry proste 21,64 g, Tłuszcz 8,86 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 17,34 g
Podwieczorek	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
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
636 kcal	Białko ogółem 42,2 g, Tłuszcz 24,46 g, Węglowodany ogółem 64,26 g, Sód 906,75 mg, Potas 666,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,23 g, Cukry proste 7,29 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2219 kcal, Cukry proste 77,22 g, Białko ogółem 131,4 g, Tłuszcz 61,47 g, Węglowodany ogółem 298,69 g, Sód 2954,36 mg, Potas 4760,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,18 g, Błonnik pokarmowy 31,5 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB ŻYTNI-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/
729 kcal	Cukry proste 17,35 g, Białko ogółem 30,97 g, Tłuszcz 24,32 g, Węglowodany ogółem 102,48 g, Sód 1619,7 mg, Potas 1125,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, Błonnik pokarmowy 12,74 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
400 kcal	Białko ogółem 30,65 g, Sód 470,37 mg, Potas 1706,85 mg, Cukry proste 20,95 g, Tłuszcz 8,62 g, Węglowodany ogółem 55,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g, Błonnik pokarmowy 13,63 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; SOK POMIDOROWY 300 ML ; CHLEB ŻYTNI-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
713 kcal	Białko ogółem 42,82 g, Tłuszcz 25,23 g, Węglowodany ogółem 86,03 g, Sód 1563,91 mg, Potas 1636,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Cukry proste 15,92 g, Błonnik pokarmowy 14,61 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 1999 kcal, Cukry proste 70,42 g, Białko ogółem 121,04 g, Tłuszcz 59,07 g, Węglowodany ogółem 265,43 g, Sód 3653,98 mg, Potas 4468,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,24 g, Błonnik pokarmowy 42,69 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 ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
717 kcal	Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 28,08 g, Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 931,65 mg, Potas 890,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,66 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
599 kcal	Białko ogółem 35,03 g, Sód 874,96 mg, Potas 2833,7 mg, Cukry proste 21,64 g, Tłuszcz 8,86 g, Węglowodany ogółem 102,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 17,34 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
611 kcal	Białko ogółem 37,88 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 64,08 g, Sód 784,75 mg, Potas 616,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Cukry proste 7,29 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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

Suma posiłków: 2084 kcal, Cukry proste 70,92 g, Białko ogółem 117,59 g, Tłuszcz 56,81 g, Węglowodany ogółem 289,19 g, Sód 2591,36 mg, Potas 4340,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,84 g, Błonnik pokarmowy 31,5 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/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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 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) ; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
548 kcal	Cukry proste 13,04 g, Białko ogółem 31,23 g, Tłuszcz 11,05 g, Węglowodany ogółem 87,88 g, Sód 610,55 mg, Potas 2576,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,52 g, Błonnik pokarmowy 15,31 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
599 kcal	Białko ogółem 41,7 g, Tłuszcz 20,86 g, Węglowodany ogółem 63,54 g, Sód 899,35 mg, Potas 643,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, Cukry proste 6,57 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 1979 kcal, Cukry proste 52,47 g, Białko ogółem 119,65 g, Tłuszcz 56,23 g, Węglowodany ogółem 260,38 g, Sód 2587,8 mg, Potas 4350,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, Błonnik pokarmowy 27,09 g

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
434 kcal	Białko ogółem 11,61 g, Tłuszcz 14,68 g, Węglowodany ogółem 66,13 g, Sód 649,07 mg, Potas 303,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, Cukry proste 10,22 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

Drugie śniadanie 320 kcal	JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G) Białko ogółem 6,9 g, Tłuszcz 1,89 g, Węglowodany ogółem 70,26 g, Sód 12 mg, Potas 270 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,38 g, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Cukry proste 16,26 g
Obiad 581 kcal	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; ZIEMNIAKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) ; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Białko ogółem 14,05 g, Sód 535,56 mg, Potas 2974,09 mg, Cukry proste 23,61 g, Tłuszcz 10,96 g, Węglowodany ogółem 117,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,36 g, Błonnik pokarmowy 21 g
Kolacja 709 kcal	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G Cukry proste 6,37 g, Białko ogółem 24,01 g, Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 111,26 g, Sód 657,25 mg, Potas 867,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, Błonnik pokarmowy 8,38 g
Posiłek dodatkowy 73 kcal	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/ 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: 2117 kcal, Białko ogółem 57,77 g, Tłuszcz 49,06 g, Węglowodany ogółem 380,11 g, Sód 1853,88 mg, Potas 4415,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,75 g, Cukry proste 66,36 g, Błonnik pokarmowy 39,73 g,	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 737 kcal	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; 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 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Potas 960,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 g
Drugie śniadanie 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
Obiad 548 kcal	JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9,7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) Białko ogółem 33,49 g, Sód 863,17 mg, Potas 2685 mg, Cukry proste 18,63 g, Tłuszcz 7,69 g, Węglowodany ogółem 93,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,67 g, Błonnik pokarmowy 16,49 g
Kolacja 623 kcal	TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Cukry proste 5,41 g, Sód 901,37 mg, Potas 477,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Białko ogółem 41,6 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 73 kcal	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/ 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: 2065 kcal, Cukry proste 66,03 g, Białko ogółem 122,81 g, Tłuszcz 57,17 g, Węglowodany ogółem 277,74 g, Sód 2842,69 mg, Potas 4122,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,77 g, Błonnik pokarmowy 30,94 g	

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Śniadanie 501 kcal	PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/ 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 186 kcal	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ Cukry proste 24,89 g, Białko ogółem 5,86 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 86,5 mg, Potas 269,7 mg, Błonnik pokarmowy 0,74 g, Tłuszcz 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Obiad 506 kcal	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; GALARETKA 500 ML Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 26,46 g, Tłuszcz 14,35 g, Węglowodany ogółem 70,15 g, Sód 140,55 mg, Potas 882,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,34 g, Błonnik pokarmowy 4,57 g
Podwieczorek 90 kcal	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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

Kolacja GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/

651 kcal 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

Suma posiłków: 1934 kcal, Cukry proste 139,36 g, Białko ogółem 95,95 g, Tłuszcz 67,02 g, Węglowodany ogółem 216,17 g, Sód 850,9 mg, Potas 3346,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g, Błonnik pokarmowy 9,22 g

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6, 8, 9, 11/; OGÓREK KISZONY 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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/

679 kcal Cukry proste 16,73 g, Białko ogółem 29,34 g, Tłuszcz 23,53 g, Węglowodany ogółem 90,69 g, Sód 1436,4 mg, Potas 949,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,28 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9, 7, 1, 6/; RYBA SMAŻONA 110 G (S) /Alergeny: 1, 4, 3/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

803 kcal Białko ogółem 36,97 g, Sód 815,96 mg, Potas 2801,47 mg, Cukry proste 19,73 g, Tłuszcz 28,67 g, Węglowodany ogółem 106,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,3 g, Błonnik pokarmowy 14,65 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1, 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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

596 kcal Białko ogółem 38,19 g, Tłuszcz 23,71 g, Węglowodany ogółem 60,08 g, Sód 796,23 mg, Potas 491,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Cukry proste 5,62 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

Posiłek dodatkowy 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

Suma posiłków: 2235 kcal, Cukry proste 58,28 g, Białko ogółem 121,1 g, Tłuszcz 76,81 g, Węglowodany ogółem 278,66 g, Sód 3048,59 mg, Potas 4243,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,92 g, Błonnik pokarmowy 29,67 g

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7, 1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6, 8, 9, 11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1, 7/

737 kcal Cukry proste 25,79 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 101,36 g, Sód 1078,15 mg, Potas 960,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9, 7, 1, 6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9, 4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7, 9, 1/; MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /Alergeny: 9, 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

599 kcal Białko ogółem 35,07 g, Sód 875,61 mg, Potas 2840,23 mg, Cukry proste 21,65 g, Tłuszcz 8,86 g, Węglowodany ogółem 102,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, Błonnik pokarmowy 17,36 g

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1, 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

623 kcal Białko ogółem 41,6 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 61,5 g, Sód 901,35 mg, Potas 477,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Cukry proste 5,41 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

Posiłek dodatkowy 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

**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: 2116 kcal, Cukry proste 69,05 g, Białko ogółem 124,39 g, Tłuszcz 58,34 g, Węglowodany ogółem 286,7 g, Sód 2855,11 mg, Potas 4277,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,36 g, Błonnik pokarmowy 30,71 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /Alergeny: 7,10/; OGÓREK KISZONY 70 G ; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

556 kcal Białko ogółem 35,16 g, Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 57,9 g, Sód 1309,35 mg, Potas 528,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Cukry proste 10,43 g, Błonnik pokarmowy 6,45 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 JARZYNOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9,7,1,6/; RYBA GOTOWANA 100 G (G) /Alergeny: 9,4/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /Alergeny: 7/; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

582 kcal Białko ogółem 35,65 g, Sód 826,16 mg, Potas 2967,98 mg, Cukry proste 18,37 g, Tłuszcz 8,8 g, Węglowodany ogółem 96,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,24 g, Błonnik pokarmowy 15,63 g

Podwieczorek 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

Kolacja POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

627 kcal Białko ogółem 41,39 g, Tłuszcz 24,33 g, Węglowodany ogółem 64,5 g, Sód 913,13 mg, Potas 581,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, Cukry proste 4,91 g, Błonnik pokarmowy 7,86 g

Posiłek dodatkowy PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/

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

Suma posiłków: 2119 kcal, Białko ogółem 128,09 g, Tłuszcz 76,07 g, Węglowodany ogółem 237,03 g, Sód 3109,98 mg, Potas 4135,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,73 g, Cukry proste 38,75 g, Błonnik pokarmowy 45,26 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