

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 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/
727 kcal	Białko ogółem 34,26 g, Tłuszcz 20,32 g, Węglowodany ogółem 104,15 g, Sód 1200,43 mg, Potas 959,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 26,88 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
529 kcal	Białko ogółem 37,66 g, Sód 431,09 mg, Potas 1707,03 mg, Cukry proste 28,44 g, Tłuszcz 11,88 g, Węglowodany ogółem 71,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,55 g, Błonnik pokarmowy 8,69 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	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Potas 566,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 g, Błonnik pokarmowy 5,06 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: 2080 kcal, Białko ogółem 118,31 g, Tłuszcz 67,52 g, Węglowodany ogółem 258,16 g, Sód 3573,03 mg, Potas 3896,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,47 g, Błonnik pokarmowy 19,36 g, Cukry proste 77,65 g	

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
840 kcal	Białko ogółem 38,34 g, Tłuszcz 26,82 g, Węglowodany ogółem 113,26 g, Sód 1217,15 mg, Potas 1004,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,67 g, Błonnik pokarmowy 17,4 g, Cukry proste 20,64 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIANKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
728 kcal	Białko ogółem 42,08 g, Sód 836,33 mg, Potas 2840,41 mg, Cukry proste 29,14 g, Tłuszcz 12,12 g, Węglowodany ogółem 118,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,57 g, Błonnik pokarmowy 12,42 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 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/; HERBATA 200 G
517 kcal	Cukry proste 4,19 g, Białko ogółem 16,27 g, Tłuszcz 21,9 g, Węglowodany ogółem 69,41 g, Sód 1182,75 mg, Potas 692,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 11,13 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: 2307 kcal, Białko ogółem 119,99 g, Tłuszcz 69,34 g, Węglowodany ogółem 313,94 g, Sód 3882,23 mg, Potas 4900,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,57 g, Błonnik pokarmowy 40,95 g, Cukry proste 65,77 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 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/
709 kcal	Białko ogółem 30,19 g, Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 104,12 g, Sód 1021,29 mg, Potas 886,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,87 g, Błonnik pokarmowy 5,61 g, Cukry proste 26,85 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
728 kcal	Białko ogółem 42,08 g, Sód 836,33 mg, Potas 2840,41 mg, Cukry proste 29,14 g, Tłuszcz 12,12 g, Węglowodany ogółem 118,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,57 g, Błonnik pokarmowy 12,42 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
474 kcal	Cukry proste 3,9 g, Białko ogółem 13,98 g, Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 59,9 g, Sód 986,55 mg, Potas 496,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,83 g, Błonnik pokarmowy 5,01 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: 2133 kcal, Białko ogółem 109,55 g, Tłuszcz 61,7 g, Węglowodany ogółem 295,29 g, Sód 3490,17 mg, Potas 4587,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,65 g, Błonnik pokarmowy 23,04 g, Cukry proste 74,60 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
673 kcal	Białko ogółem 34,01 g, Tłuszcz 20,27 g, Węglowodany ogółem 90,9 g, Sód 1199,68 mg, Potas 872,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,91 g, Błonnik pokarmowy 5,16 g, Cukry proste 17,38 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
666 kcal	Cukry proste 22,64 g, Białko ogółem 39,24 g, Tłuszcz 12,72 g, Węglowodany ogółem 103,97 g, Sód 566,75 mg, Potas 2729,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,78 g, Błonnik pokarmowy 11,27 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
512 kcal	Cukry proste 4,23 g, Białko ogółem 16,64 g, Tłuszcz 23,82 g, Węglowodany ogółem 60,36 g, Sód 1201,01 mg, Potas 566,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,83 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: 2041 kcal, Białko ogółem 103,14 g, Tłuszcz 63,81 g, Węglowodany ogółem 273,93 g, Sód 3137,94 mg, Potas 4713,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,69 g, Błonnik pokarmowy 21,49 g, Cukry proste 59,75 g

## DIETA NISKOBIALKOWA

**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	WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
449 kcal	Białko ogółem 13,83 g, Tłuszcz 13,58 g, Węglowodany ogółem 70,11 g, Sód 706,69 mg, Potas 366 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Cukry proste 11,45 g, Błonnik pokarmowy 4,74 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
663 kcal	Cukry proste 30,73 g, Białko ogółem 14,07 g, Tłuszcz 11,99 g, Węglowodany ogółem 130,83 g, Sód 129,76 mg, Potas 1769,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,37 g, Błonnik pokarmowy 16,16 g
Kolacja	SZYNKOWA 30 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
438 kcal	Cukry proste 3,85 g, Białko ogółem 11,42 g, Tłuszcz 18,18 g, Węglowodany ogółem 59,82 g, Sód 772,85 mg, Potas 453,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,86 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /Alergeny: 9/
255 kcal	Białko ogółem 6,47 g, Tłuszcz 5,85 g, Węglowodany ogółem 49,83 g, Sód 159,43 mg, Potas 1436,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,44 g, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Cukry proste 9,76 g

Suma posiłków: 2077 kcal, Białko ogółem 51,57 g, Tłuszcz 53,52 g, Węglowodany ogółem 365,47 g, Sód 1770,93 mg, Potas 4205,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,36 g, Cukry proste 72,83 g, Błonnik pokarmowy 20,27 g

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Potas 959,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
671 kcal	Białko ogółem 40,75 g, Sód 807,16 mg, Potas 2875,23 mg, Cukry proste 27,37 g, Tłuszcz 9,99 g, Węglowodany ogółem 111,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, Błonnik pokarmowy 14,58 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
498 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 15,99 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1195,25 mg, Potas 363,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 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: 2083 kcal, Białko ogółem 103,99 g, Tłuszcz 60,96 g, Węglowodany ogółem 291,46 g, Sód 3373,34 mg, Potas 4741,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,11 g, Błonnik pokarmowy 24,3 g, Cukry proste 70,57 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	ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; 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

**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	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	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
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: 2038 kcal, Białko ogółem 99,69 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 231,09 g, Sód 832,56 mg, Potas 3540,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 6,1 g, Cukry proste 142,79 g,	

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 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/
648 kcal	Białko ogółem 30,6 g, Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 88,59 g, Sód 1033,44 mg, Potas 819,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,88 g, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Cukry proste 17,02 g
Drugie śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/
142 kcal	Białko ogółem 6,11 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Tłuszcz 5,87 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 0,41 mg, Potas 9,28 mg
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G ; RYŻ BRĄZOWY 180 G ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO 200 G
824 kcal	Białko ogółem 41,36 g, Sód 428,54 mg, Potas 2082,34 mg, Cukry proste 37 g, Tłuszcz 17,22 g, Węglowodany ogółem 133 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, Błonnik pokarmowy 17,09 g
Kolacja	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 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/; HERBATA 200 G
467 kcal	Cukry proste 3,57 g, Białko ogółem 14,64 g, Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 57,62 g, Sód 999,45 mg, Potas 516,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,85 g, Błonnik pokarmowy 5,67 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Potas 238,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g
Suma posiłków: 2290 kcal, Białko ogółem 112,87 g, Tłuszcz 75,42 g, Węglowodany ogółem 299,38 g, Sód 3032,29 mg, Potas 3666,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,08 g, Błonnik pokarmowy 35,6 g, Cukry proste 64,45 g	

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 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/
724 kcal	Białko ogółem 34 g, Tłuszcz 20,29 g, Węglowodany ogółem 103,76 g, Sód 1200,43 mg, Potas 959,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,92 g, Błonnik pokarmowy 5,52 g, Cukry proste 26,49 g
Drugie śniadanie	KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/
100 kcal	Cukry proste 8,2 g, Białko ogółem 6,8 g, Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Potas 244 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
729 kcal	Białko ogółem 42,24 g, Sód 818,63 mg, Potas 2939,71 mg, Cukry proste 28,23 g, Tłuszcz 11,96 g, Węglowodany ogółem 120,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, Błonnik pokarmowy 15,3 g
Kolacja	SZYNKOWA 70 G /Alergeny: 1,9,10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
498 kcal	Cukry proste 2,21 g, Białko ogółem 15,99 g, Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1195,25 mg, Potas 363,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI 150 G /Alergeny: 7/

**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

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: 2173 kcal, Białko ogółem 115,53 g, Tłuszcz 64,43 g, Węglowodany ogółem 294,56 g, Sód 3860,31 mg, Potas 4626,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,43 g, Błonnik pokarmowy 25,02 g, Cukry proste 68,72 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
468 kcal	Białko ogółem 22,58 g, Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 907,01 mg, Potas 468,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Cukry proste 4,09 g, Błonnik pokarmowy 8,16 g
Drugie śniadanie	PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /Alergeny: 6,9,10/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
142 kcal	Białko ogółem 6,11 g, Błonnik pokarmowy 6,12 g, Cukry proste 3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Tłuszcz 5,87 g, Węglowodany ogółem 12,88 g, Sód 0,41 mg, Potas 9,28 mg
Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS KOPERKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
634 kcal	Białko ogółem 41,5 g, Sód 833,36 mg, Potas 2644,67 mg, Cukry proste 9,99 g, Tłuszcz 11,54 g, Węglowodany ogółem 95,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,51 g, Błonnik pokarmowy 9,5 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	SZYNKOWA 50 G /Alergeny: 1,9,10/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
498 kcal	Cukry proste 2,86 g, Białko ogółem 17,84 g, Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 62,04 g, Sód 1116,35 mg, Potas 606,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, Błonnik pokarmowy 8,49 g
Posiłek dodatkowy	SEREK WIEJSKI ZE SŁONECZNIKIEM 150 G /Alergeny: 7,1,8,11/
209 kcal	Białko ogółem 20,16 g, Tłuszcz 11,06 g, Węglowodany ogółem 7,29 g, Sód 570,45 mg, Potas 238,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,66 g, Cukry proste 3,86 g, Błonnik pokarmowy 0,9 g

Suma posiłków: 2185 kcal, Białko ogółem 117,04 g, Tłuszcz 81,98 g, Węglowodany ogółem 245,27 g, Sód 3427,58 mg, Potas 3967,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,03 g, Cukry proste 28,7 g, Błonnik pokarmowy 46,52 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