

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; MIÓD 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/

931 kcal Cukry proste 36,53 g, Białko ogółem 44,7 g, Tłuszcz 35,07 g, Węglowodany ogółem 111,3 g, Sód 1033,65 mg, Potas 824,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,75 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g

**Drugie śniadanie** BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

**Obiad** SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

623 kcal Cukry proste 14,25 g, Białko ogółem 40,53 g, Tłuszcz 9,69 g, Węglowodany ogółem 100,75 g, Sód 965,78 mg, Potas 2866,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, Błonnik pokarmowy 15,32 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 W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

505 kcal Białko ogółem 31,15 g, Tłuszcz 16,99 g, Sód 454,48 mg, Potas 618,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 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: 2363 kcal, Cukry proste 88,37 g, Białko ogółem 129,64 g, Tłuszcz 67,38 g, Węglowodany ogółem 322,61 g, Sód 2620,17 mg, Potas 5375,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,99 g, Błonnik pokarmowy 28,20 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; SAŁATA LODOWA 25 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/

722 kcal Cukry proste 17,6 g, Białko ogółem 32,89 g, Tłuszcz 23,36 g, Węglowodany ogółem 100,45 g, Sód 1098,06 mg, Potas 992,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,05 g, Błonnik pokarmowy 11,76 g

**Drugie śniadanie** BANAN 200 G

122 kcal Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g

**Obiad** SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

623 kcal Cukry proste 14,25 g, Białko ogółem 40,53 g, Tłuszcz 9,69 g, Węglowodany ogółem 100,75 g, Sód 965,78 mg, Potas 2866,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g

**Kolacja** SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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 ZIOŁOWA 200 ML

747 kcal Białko ogółem 36,99 g, Tłuszcz 34,38 g, Węglowodany ogółem 78,2 g, Sód 1201,88 mg, Potas 1042,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,76 g, Błonnik pokarmowy 13,62 g, Cukry proste 7,04 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: 2304 kcal, Cukry proste 64,72 g, Białko ogółem 118,12 g, Tłuszcz 70,81 g, Węglowodany ogółem 318,31 g, Sód 3361,48 mg, Potas 5698,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,06 g, Błonnik pokarmowy 42,84 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 ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 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/
755 kcal	Cukry proste 35,59 g, Białko ogółem 30,36 g, Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 110,17 g, Sód 902,71 mg, Potas 778,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
623 kcal	Cukry proste 14,25 g, Białko ogółem 40,53 g, Tłuszcz 9,69 g, Węglowodany ogółem 100,75 g, Sód 965,78 mg, Potas 2866,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
469 kcal	Białko ogółem 24,62 g, Tłuszcz 15,98 g, Sód 439,1 mg, Potas 534,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, Cukry proste 3,37 g, Węglowodany ogółem 59,16 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: 2059 kcal, Cukry proste 79,04 g, Białko ogółem 103,22 g, Tłuszcz 51,45 g, Węglowodany ogółem 308,99 g, Sód 2403,35 mg, Potas 4976,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,42 g, Błonnik pokarmowy 27,70 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 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/
698 kcal	Cukry proste 17,09 g, Białko ogółem 33,99 g, Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 90,48 g, Sód 1031,9 mg, Potas 813,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
603 kcal	Cukry proste 9,21 g, Białko ogółem 37,34 g, Tłuszcz 11,92 g, Węglowodany ogółem 91,81 g, Sód 646,12 mg, Potas 2218,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,59 g, Błonnik pokarmowy 10,87 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
470 kcal	Białko ogółem 24,67 g, Tłuszcz 15,99 g, Sód 439,48 mg, Potas 547,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 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: 1983 kcal, Cukry proste 55,64 g, Białko ogółem 103,71 g, Tłuszcz 54,48 g, Węglowodany ogółem 280,55 g, Sód 2213,26 mg, Potas 4377,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,04 g, Błonnik pokarmowy 22,20 g

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; SAŁATA LODOWA 25 G ; MIÓD 25 G ; 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

849 kcal	Białko ogółem 19,97 g, Tłuszcz 15,22 g, Węglowodany ogółem 161,2 g, Sód 666,45 mg, Potas 436,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,82 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Cukry proste 46,15 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>BANAN 200 G</b>
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
<b>Obiad</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/</b>
481 kcal	Cukry proste 17,05 g, Białko ogółem 12,12 g, Tłuszcz 11,57 g, Węglowodany ogółem 89,89 g, Sód 219,28 mg, Potas 2031,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,31 g, Błonnik pokarmowy 15,97 g
<b>Kolacja</b>	<b>POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML</b>
435 kcal	Białko ogółem 18,19 g, Tłuszcz 14,99 g, Sód 424,48 mg, Potas 477,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Cukry proste 3,51 g, Węglowodany ogółem 59,35 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>WARZYWA PIECZONE 350 G (P)</b>
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: 2136 kcal, Białko ogółem 56,65 g, Tłuszcz 47,75 g, Węglowodany ogółem 390,52 g, Sód 1504,15 mg, Potas 4816,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,57 g, Błonnik pokarmowy 40,59 g, Cukry proste 97,8 g

## DIETA PAPKOWATA

<b>Śniadanie</b>	<b>MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MIÓD 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/</b>
774 kcal	Cukry proste 35,37 g, Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 109,71 g, Sód 1032,75 mg, Potas 794,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>BANAN 200 G</b>
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
<b>Obiad</b>	<b>SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)</b>
572 kcal	Cukry proste 11,23 g, Białko ogółem 38,95 g, Tłuszcz 8,52 g, Węglowodany ogółem 91,79 g, Sód 953,34 mg, Potas 2711,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 14,45 g
<b>Kolacja</b>	<b>POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G</b>
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,7 mg, Potas 415,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
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: 2049 kcal, Cukry proste 73,92 g, Białko ogółem 110,91 g, Tłuszcz 51,89 g, Węglowodany ogółem 296,81 g, Sód 2530,55 mg, Potas 4718,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,53 g, Błonnik pokarmowy 25,79 g

## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

<b>Śniadanie</b>	<b>PŁYNNA MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/</b>
524 kcal	Białko ogółem 20,69 g, Tłuszcz 19,39 g, Węglowodany ogółem 43,12 g, Sód 238,67 mg, Potas 746,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,76 g, Błonnik pokarmowy 0,57 g, Cukry proste 24,61 g
<b>Drugie śniadanie</b>	<b>JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/</b>
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
<b>Obiad</b>	<b>RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML</b>
563 kcal	Cukry proste 45,26 g, Białko ogółem 31,58 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 67,9 g, Sód 138,21 mg, Potas 458,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 1,48 g
<b>Podwieczorek</b>	<b>JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/</b>
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

**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
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: 1970 kcal, Białko ogółem 102,3 g, Tłuszcz 70,99 g, Węglowodany ogółem 206,87 g, Sód 844,33 mg, Potas 3083,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 4,53 g, Cukry proste 128,24 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 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/
821 kcal	Cukry proste 17,7 g, Białko ogółem 41,57 g, Tłuszcz 34,4 g, Węglowodany ogółem 88,95 g, Sód 913,86 mg, Potas 786,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g, Błonnik pokarmowy 5,98 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; KURCZAK PIECZONY - UDO 160 G (P) ; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
619 kcal	Cukry proste 8,09 g, Białko ogółem 34,29 g, Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 75,8 g, Sód 894,39 mg, Potas 2342,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,56 g, Błonnik pokarmowy 9,2 g
Kolacja	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; 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 ZIOŁOWA 200 ML
684 kcal	Białko ogółem 34,76 g, Tłuszcz 33,46 g, Węglowodany ogółem 63,65 g, Sód 1013,2 mg, Potas 677,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,63 g, Błonnik pokarmowy 7,35 g, Cukry proste 4,54 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: 2336 kcal, Cukry proste 56,16 g, Białko ogółem 118,33 g, Tłuszcz 93,06 g, Węglowodany ogółem 267,31 g, Sód 2917,21 mg, Potas 4604,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 42,57 g, Błonnik pokarmowy 24,67

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; MIÓD 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/
774 kcal	Cukry proste 35,37 g, Białko ogółem 33,75 g, Tłuszcz 23,14 g, Węglowodany ogółem 109,71 g, Sód 1032,75 mg, Potas 794,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5 g
Drugie śniadanie	BANAN 200 G
122 kcal	Białko ogółem 1,26 g, Tłuszcz 0,38 g, Węglowodany ogółem 29,61 g, Sód 1,26 mg, Potas 497,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,15 g, Błonnik pokarmowy 2,14 g, Cukry proste 19,53 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MARCHEW Z KALAREPĄ GOT. 150 G (G) /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
623 kcal	Cukry proste 14,25 g, Białko ogółem 40,53 g, Tłuszcz 9,69 g, Węglowodany ogółem 100,75 g, Sód 965,78 mg, Potas 2866,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,31 g, Błonnik pokarmowy 15,32 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
491 kcal	Białko ogółem 30,5 g, Tłuszcz 16,85 g, Sód 448,72 mg, Potas 415,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,63 g, Cukry proste 1,49 g, Węglowodany ogółem 56,4 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

**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: 2100 kcal, Cukry proste 76,94 g, Białko ogółem 112,49 g, Tłuszcz 53,06 g, Węglowodany ogółem 305,77 g, Sód 2543,01 mg, Potas 4874,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,12 g, Błonnik pokarmowy 26,66 g

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; MOZZARELLA 60 G /Alergeny: 7/; SAŁATA LODOWA 25 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
574 kcal	Białko ogółem 30,67 g, Tłuszcz 28,43 g, Węglowodany ogółem 51,66 g, Sód 775,39 mg, Potas 426,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,15 g, Cukry proste 4,61 g, Błonnik pokarmowy 6,42 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	Białko ogółem 4,1 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Cukry proste 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, Tłuszcz 7 g, Węglowodany ogółem 35,5 g
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY DROBIOWE 120 G (G) /Alergeny: 9,1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; MIZERIA b/c 150 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
583 kcal	Cukry proste 12,25 g, Białko ogółem 40,91 g, Tłuszcz 6,73 g, Węglowodany ogółem 95,15 g, Sód 945,08 mg, Potas 2646,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, Błonnik pokarmowy 11,57 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	SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /Alergeny: 1,7,3,10,5,6,11/; POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
715 kcal	Białko ogółem 37,96 g, Tłuszcz 34,08 g, Węglowodany ogółem 68,07 g, Sód 1130,1 mg, Potas 767,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, Błonnik pokarmowy 10,17 g, Cukry proste 3,83 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: 2246 kcal, Białko ogółem 120,67 g, Tłuszcz 79,82 g, Węglowodany ogółem 277,35 g, Sód 2947,99 mg, Potas 4334,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,12 g, Cukry proste 44,5 g, Błonnik pokarmowy 32,08 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