

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/
746 kcal	Białko ogółem 43,44 g, Tłuszcz 23,27 g, Węglowodany ogółem 93,32 g, Sód 589,93 mg, Potas 1065,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,28 g, Błonnik pokarmowy 5,93 g, Cukry proste 18,87 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/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/
599 kcal	Białko ogółem 31,2 g, Sód 358,2 mg, Potas 1306,98 mg, Cukry proste 5,46 g, Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 100,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g, Błonnik pokarmowy 6,73 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	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
448 kcal	Białko ogółem 20,36 g, Tłuszcz 16,08 g, Węglowodany ogółem 57,51 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2107 kcal, Białko ogółem 123,85 g, Tłuszcz 59,51 g, Węglowodany ogółem 276,72 g, Sód 2548,14 mg, Potas 3331,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,34 g, Błonnik pokarmowy 17,4 g, Cukry proste 46,26 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
875 kcal	Białko ogółem 50,07 g, Tłuszcz 31,61 g, Węglowodany ogółem 103,16 g, Sód 893,42 mg, Potas 1292,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, Błonnik pokarmowy 12 g, Cukry proste 19,02 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/; JABŁKO 200 G
673 kcal	Białko ogółem 31,78 g, Sód 361,12 mg, Potas 1502,62 mg, Cukry proste 19,62 g, Tłuszcz 9,99 g, Węglowodany ogółem 118,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, Błonnik pokarmowy 9,65 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 G ; RUKOLA 10 G ; PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 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 ZIOŁOWA 200 ML
543 kcal	Białko ogółem 21,6 g, Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 81,73 g, Sód 952,63 mg, Potas 622,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 4 g, Błonnik pokarmowy 13,44 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: 2423 kcal, Białko ogółem 124,05 g, Tłuszcz 69,66 g, Węglowodany ogółem 342,25 g, Sód 2777,17 mg, Potas 3537,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, Błonnik pokarmowy 36,99 g, Cukry proste 49,59 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 KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 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/
710 kcal	Białko ogółem 36,91 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 93,13 g, Sód 574,55 mg, Potas 981,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Cukry proste 18,73 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/
599 kcal	Białko ogółem 31,2 g, Sód 358,2 mg, Potas 1306,98 mg, Cukry proste 5,46 g, Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 100,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
425 kcal	Białko ogółem 16,65 g, Tłuszcz 15,29 g, Węglowodany ogółem 57,32 g, Sód 752,57 mg, Potas 280,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 1978 kcal, Białko ogółem 112,13 g, Tłuszcz 59,9 g, Węglowodany ogółem 255,16 g, Sód 2377,99 mg, Potas 2804,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,49 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g, Cukry proste 29,67 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 G /Alergeny: 7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
706 kcal	Białko ogółem 41,48 g, Tłuszcz 22,26 g, Węglowodany ogółem 87,71 g, Sód 567,59 mg, Potas 994,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,68 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Cukry proste 15,78 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 spec. 90 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
626 kcal	Cukry proste 12,31 g, Białko ogółem 36,56 g, Tłuszcz 13,88 g, Węglowodany ogółem 95,2 g, Sód 632,39 mg, Potas 2732,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,61 g, Błonnik pokarmowy 12,3 g
Kolacja	KURCZAK GOTOWANY - PIERS spec. 110 G (G) ; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
628 kcal	Białko ogółem 59,22 g, Tłuszcz 18,45 g, Sód 990,32 mg, Potas 1054,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,87 g, Cukry proste 2,45 g, Węglowodany ogółem 58,52 g, Błonnik pokarmowy 4,71 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: 2182 kcal, Białko ogółem 160,56 g, Tłuszcz 63,09 g, Węglowodany ogółem 254,43 g, Sód 2836,3 mg, Potas 5146,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,54 g, Błonnik pokarmowy 22,6 g, Cukry proste 42,24 g	

## DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	SCHAB PIECZONY 30 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 25 G ; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
489 kcal	Białko ogółem 18,44 g, Tłuszcz 15,04 g, Sód 425,21 mg, Potas 564,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,01 g, Węglowodany ogółem 72,6 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g
Drugie śniadanie	JAGŁANKA Z TRUSKAWKAMI B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
354 kcal	Białko ogółem 8,55 g, Tłuszcz 4,59 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 4,55 mg, Potas 331,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,69 g, Błonnik pokarmowy 4,62 g, Cukry proste 22,15 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

Obiad	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; RISOTTO Z WARZYWAMI 350 G (G) /Alergeny: 9,5,8,11/
544 kcal	Białko ogółem 14,66 g, Sód 384,45 mg, Potas 1576,78 mg, Cukry proste 10,89 g, Tłuszcz 8,78 g, Węglowodany ogółem 106,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,98 g, Błonnik pokarmowy 12,91 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
403 kcal	Białko ogółem 12,94 g, Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 57,13 g, Sód 621,62 mg, Potas 233,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 4,29 g, Cukry proste 1,88 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: 2045 kcal, Białko ogółem 61,06 g, Tłuszcz 48,77 g, Sód 1595,26 mg, Potas 4142,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,65 g, Cukry proste 57,69 g, Węglowodany ogółem 357,62 g, Błonnik pokarmowy 38,44 g

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 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/
732 kcal	Białko ogółem 42,79 g, Tłuszcz 23,13 g, Węglowodany ogółem 90,37 g, Sód 584,17 mg, Potas 862,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYŃKA GOTOWANA spec. 90 G ; MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 1,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
610 kcal	Białko ogółem 38,1 g, Sód 890,39 mg, Potas 2780,14 mg, Cukry proste 12,96 g, Tłuszcz 11,33 g, Węglowodany ogółem 95,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,47 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g
Kolacja	SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 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: 2005 kcal, Białko ogółem 118,74 g, Tłuszcz 62,15 g, Węglowodany ogółem 253,44 g, Sód 2581,54 mg, Potas 4404,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,57 g, Błonnik pokarmowy 22,04 g, Cukry proste 28,02 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	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	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	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

**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: 1944 kcal, Białko ogółem 99,38 g, Tłuszcz 69,07 g, Węglowodany ogółem 208,35 g, Sód 816,56 mg, Potas 3539,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,61 g, Błonnik pokarmowy 5,81 g, Cukry proste 126,15 g,

## DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; POWIDŁA 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/
744 kcal	Białko ogółem 37,22 g, Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 101,34 g, Sód 582,82 mg, Potas 898,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,86 g, Błonnik pokarmowy 6,18 g, Cukry proste 26,02 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; MAKARON Z SOSEM POMID. I MIĘSEM DIET. 350 G (G) /Alergeny: 1,3,9,7/
599 kcal	Białko ogółem 31,2 g, Sód 358,2 mg, Potas 1306,98 mg, Cukry proste 5,46 g, Tłuszcz 9,41 g, Węglowodany ogółem 100,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,01 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
431 kcal	Białko ogółem 18,11 g, Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 57,79 g, Sód 769,33 mg, Potas 447,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Cukry proste 2,85 g, Błonnik pokarmowy 5,92 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: 2018 kcal, Białko ogółem 113,9 g, Tłuszcz 60,17 g, Węglowodany ogółem 263,84 g, Sód 2403,02 mg, Potas 2888,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,52 g, Błonnik pokarmowy 18,83 g, Cukry proste 37,93 g,

## DIETA PRZETARTA

Śniadanie	MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /Alergeny: 1,7/; SCHAB PIECZONY 70 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/
732 kcal	Białko ogółem 42,79 g, Tłuszcz 23,13 g, Węglowodany ogółem 90,37 g, Sód 584,17 mg, Potas 862,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Cukry proste 16,85 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; SZYNKĄ GOTOWANĄ spec. 90 G ; MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
610 kcal	Białko ogółem 37,91 g, Sód 890,45 mg, Potas 2778,22 mg, Cukry proste 12,96 g, Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 95,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g, Błonnik pokarmowy 12,73 g
Kolacja	SZYNKĄ WIEPRZOWĄ GOTOWANĄ 70 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
445 kcal	Białko ogółem 20,1 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 57,12 g, Sód 883,51 mg, Potas 326,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 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: 2037 kcal, Białko ogółem 128,6 g, Tłuszcz 63,63 g, Węglowodany ogółem 247,94 g, Sód 3057,1 mg, Potas 4222,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, Błonnik pokarmowy 22 g, Cukry proste 35,32 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

**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	SCHAB PIECZONY 50 G /Alergeny: 7/; 2 JAJA 100 G (G) /Alergeny: 3/; KEFIR 200 ML /Alergeny: 7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
673 kcal	Białko ogółem 45,02 g, Tłuszcz 29,53 g, Sód 654,31 mg, Potas 820,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,82 g, Węglowodany ogółem 59,46 g, Cukry proste 11,65 g, Błonnik pokarmowy 6,1 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	ZIEMNIACZANA 400 ML (G) /Alergeny: 9,1,7,6/; MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃ. I MIĘS. 350G (G) /Alergeny: 9,7,1/
617 kcal	Białko ogółem 34,58 g, Sód 348,64 mg, Potas 1202,3 mg, Cukry proste 8,32 g, Tłuszcz 10,14 g, Węglowodany ogółem 96,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, Błonnik pokarmowy 8,69 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	SZYINKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; KALAREPA 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
521 kcal	Białko ogółem 22,91 g, Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 73,97 g, Sód 886,23 mg, Potas 536,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,2 g, Cukry proste 2,28 g, Błonnik pokarmowy 10,71 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: 2217 kcal, Białko ogółem 123,69 g, Tłuszcz 68,11 g, Sód 2462,1 mg, Potas 2875,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, Węglowodany ogółem 286,77 g, Cukry proste 43,36 g, Błonnik pokarmowy 30,32 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