

**DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; 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/

731 kcal Cukry proste 27,81 g, Białko ogółem 28,73 g, Tłuszcz 23,51 g, Węglowodany ogółem 104,29 g, Sód 937,41 mg, Potas 1093,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,31 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** KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G

747 kcal Białko ogółem 42,76 g, Tłuszcz 9,43 g, Węglowodany ogółem 129,04 g, Sód 856,16 mg, Potas 3210,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 36,62 g

**Podwieczorek** TWAROG 120 G /Alergeny: 7/

169 kcal Cukry proste 3,92 g, Sód 51,4 mg, Potas 136,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g, Białko ogółem 19,2 g, Tłuszcz 8,3 g, Węglowodany ogółem 4,42 g

**Kolacja** POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

528 kcal Białko ogółem 24,99 g, Tłuszcz 16,07 g, Sód 440,68 mg, Potas 646,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,27 g, Cukry proste 13,3 g, Węglowodany ogółem 73,48 g, Błonnik pokarmowy 5,7 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: 2338 kcal, Cukry proste 97,85 g, Białko ogółem 123,33 g, Tłuszcz 61,21 g, Węglowodany ogółem 335,53 g, Sód 2380,15 mg, Potas 5386,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,72 g, Błonnik pokarmowy 29,18 g

**DIETA BOGATORESZTKOWA**

**Śniadanie** MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; 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 NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

739 kcal Cukry proste 19,77 g, Białko ogółem 31,12 g, Tłuszcz 24,42 g, Węglowodany ogółem 104,95 g, Sód 1136,94 mg, Potas 1290,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,82 g, Błonnik pokarmowy 13,38 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** KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G

747 kcal Białko ogółem 42,76 g, Tłuszcz 9,43 g, Węglowodany ogółem 129,04 g, Sód 856,16 mg, Potas 3210,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 36,62 g

**Kolacja** POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G

529 kcal Białko ogółem 27,58 g, Tłuszcz 17,05 g, Sód 641,13 mg, Potas 931 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, Cukry proste 5,83 g, Węglowodany ogółem 72,31 g, Błonnik pokarmowy 12,13 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: 2178 kcal, Cukry proste 78,42 g, Białko ogółem 109,11 g, Tłuszcz 54,8 g, Węglowodany ogółem 330,6 g, Sód 2728,73 mg, Potas 5731,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,03 g, Błonnik pokarmowy 41,68 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/; POMIDOR 70 G ; 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/
730 kcal	Cukry proste 27,67 g, Białko ogółem 28,68 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 104,1 g, Sód 937,03 mg, Potas 1080,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,26 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	KRUPNIK 400 ML (G) /Alergeny: 1,9,7,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G
747 kcal	Białko ogółem 42,76 g, Tłuszcz 9,43 g, Węglowodany ogółem 129,04 g, Sód 856,16 mg, Potas 3210,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Cukry proste 36,62 g
Kolacja	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
527 kcal	Białko ogółem 24,94 g, Tłuszcz 16,06 g, Sód 440,3 mg, Potas 632,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 13,16 g, Węglowodany ogółem 73,29 g, Błonnik pokarmowy 5,65 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: 2167 kcal, Cukry proste 93,65 g, Białko ogółem 104,03 g, Tłuszcz 52,89 g, Węglowodany ogółem 330,73 g, Sód 2327,99 mg, Potas 5222,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,76 g, Błonnik pokarmowy 29,08 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; 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/
692 kcal	Cukry proste 19,08 g, Białko ogółem 28,63 g, Tłuszcz 23,48 g, Węglowodany ogółem 94,59 g, Sód 937,16 mg, Potas 1063,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, Błonnik pokarmowy 7,13 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	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G
717 kcal	Cukry proste 35,09 g, Białko ogółem 40,28 g, Tłuszcz 11,49 g, Węglowodany ogółem 118,35 g, Sód 585,79 mg, Potas 2795,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, Błonnik pokarmowy 11,05 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 200 G ; CYTRYNA 15 G
474 kcal	Białko ogółem 24,74 g, Tłuszcz 16,02 g, Sód 439,93 mg, Potas 559,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 3,8 g, Węglowodany ogółem 60,23 g, Błonnik pokarmowy 5,25 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: 2023 kcal, Cukry proste 73,77 g, Białko ogółem 100,4 g, Tłuszcz 54,09 g, Węglowodany ogółem 293,47 g, Sód 2057,38 mg, Potas 4918,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,96 g, Błonnik pokarmowy 23,93 g

## DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie	RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G) ; POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
813 kcal	Białko ogółem 19,15 g, Tłuszcz 15,51 g, Węglowodany ogółem 153,01 g, Sód 697,03 mg, Potas 668,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,7 g, Błonnik pokarmowy 7,72 g, Cukry proste 38,18 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 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
Obiad 603 kcal	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; GULASZ ZIEMNIACZANO JARZYNOWY 350 G (G) /Alergeny: 9,1/; BANAN 200 G Cukry proste 36,58 g, Białko ogółem 13,38 g, Tłuszcz 11,95 g, Węglowodany ogółem 119,5 g, Sód 220,54 mg, Potas 2529,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,46 g, Błonnik pokarmowy 18,11 g
Kolacja 493 kcal	POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G Białko ogółem 18,51 g, Tłuszcz 15,07 g, Sód 425,68 mg, Potas 575,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Cukry proste 13,3 g, Węglowodany ogółem 73,48 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g
Posiłek dodatkowy 350 kcal	ZIEMNIANKI FASZEROWANE spec. 300 G (P) Białko ogółem 7,59 g, Tłuszcz 5,65 g, Węglowodany ogółem 72,05 g, Sód 88,11 mg, Potas 1837,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g, Błonnik pokarmowy 8,81 g, Cukry proste 6,33 g
Suma posiłków: 2332 kcal, Białko ogółem 59,83 g, Tłuszcz 49,08 g, Węglowodany ogółem 433,04 g, Sód 1431,36 mg, Potas 5610,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,43 g, Błonnik pokarmowy 43,04 g, Cukry proste 104,20 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 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
Obiad 717 kcal	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G Cukry proste 35,09 g, Białko ogółem 40,28 g, Tłuszcz 11,49 g, Węglowodany ogółem 118,35 g, Sód 585,79 mg, Potas 2795,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, Błonnik pokarmowy 11,05 g
Kolacja 549 kcal	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G Białko ogółem 30,82 g, Tłuszcz 16,93 g, Sód 449,92 mg, Potas 513,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 70,53 g, Błonnik pokarmowy 4,84 g
Posiłek dodatkowy 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
Suma posiłków: 2166 kcal, Cukry proste 88,36 g, Białko ogółem 109,87 g, Tłuszcz 56,57 g, Węglowodany ogółem 314,54 g, Sód 2208,36 mg, Potas 4568,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,54 g, Błonnik pokarmowy 25,04 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 184 kcal	KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G) ; JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/ 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 443 kcal	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 200 ML Cukry proste 18,86 g, Białko ogółem 27,98 g, Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 41,5 g, Sód 138,21 mg, Potas 458,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 1,48 g
Podwieczorek 92 kcal	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/ 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/

**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

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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G</b>
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: 1921 kcal, Cukry proste 118,61 g, Białko ogółem 97,77 g, Tłuszcz 71,29 g, Węglowodany ogółem 198,52 g, Sód 848,56 mg, Potas 3121,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,44 g, Błonnik pokarmowy 5,63 g,

## DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie</b>	MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /Alergeny: 7,1/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
676 kcal	Cukry proste 17,27 g, Białko ogółem 28,89 g, Tłuszcz 23,5 g, Węglowodany ogółem 90,4 g, Sód 948,26 mg, Potas 925,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,69 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g
<b>Drugie śniadanie</b>	PASTA Z ŁOSOSIA 70 G /Alergeny: 1,4,6,10,7/
157 kcal	Cukry proste 1,65 g, Białko ogółem 12,01 g, Tłuszcz 11,15 g, Węglowodany ogółem 2,03 g, Sód 634,86 mg, Potas 168,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,74 g, Błonnik pokarmowy 0,06 g
<b>Obiad</b>	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G
721 kcal	Białko ogółem 42,69 g, Sód 1208,02 mg, Potas 3222,13 mg, Cukry proste 36,53 g, Tłuszcz 9,72 g, Węglowodany ogółem 121,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, Błonnik pokarmowy 12,79 g
<b>Kolacja</b>	POŁĘDWICA W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; POMIDOR 70 G ; 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/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
520 kcal	Białko ogółem 25,6 g, Tłuszcz 16,18 g, Sód 453,2 mg, Potas 652,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,28 g, Cukry proste 12,83 g, Węglowodany ogółem 71,01 g, Błonnik pokarmowy 6,31 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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: 2164 kcal, Cukry proste 74,58 g, Białko ogółem 115,64 g, Tłuszcz 63,55 g, Węglowodany ogółem 294,3 g, Sód 3338,84 mg, Potas 5268,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Błonnik pokarmowy 26,27 g,

## DIETA PRZETARTA

<b>Śniadanie</b>	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
<b>Drugie śniadanie</b>	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
<b>Obiad</b>	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; BANAN 200 G
759 kcal	Cukry proste 35,83 g, Białko ogółem 41,42 g, Tłuszcz 12,88 g, Węglowodany ogółem 124,85 g, Sód 596,55 mg, Potas 2856,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,98 g, Błonnik pokarmowy 11,7 g
<b>Kolacja</b>	POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /Alergeny: 6,7/; POWIDŁA 25 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
549 kcal	Białko ogółem 30,82 g, Tłuszcz 16,93 g, Sód 449,92 mg, Potas 513,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, Cukry proste 11,28 g, Węglowodany ogółem 70,53 g, Błonnik pokarmowy 4,84 g
<b>Posiłek dodatkowy</b>	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: 2208 kcal, Cukry proste 89,1 g, Białko ogółem 111,01 g, Tłuszcz 57,96 g, Węglowodany ogółem 321,04 g, Sód 2219,12 mg, Potas 4629,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,31 g, Błonnik pokarmowy 25,69 g,

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	PASTA Z ŁOSOSIA 70 G /Alergeny: 1,4,6,10,7/; POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
573 kcal	Cukry proste 5,64 g, Białko ogółem 30,13 g, Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 52,66 g, Sód 1456,07 mg, Potas 672,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,15 g, Błonnik pokarmowy 6,34 g
Drugie śniadanie	JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI 0,5 l
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	OGÓRKOWA 400 ML (G) /Alergeny: 7,9,1,6/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; SURÓWKA Z MARCHWI b/c 100 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G) ; KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
617 kcal	Białko ogółem 40,89 g, Sód 1257,89 mg, Potas 2685,93 mg, Cukry proste 13,42 g, Tłuszcz 13,15 g, Węglowodany ogółem 90,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, Błonnik pokarmowy 13,44 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 W MAJERANKU 50 G /Alergeny: 6,7/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; POMIDOR 70 G ; CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G ; CYTRYNA 15 G
666 kcal	Białko ogółem 47,75 g, Tłuszcz 25,05 g, Sód 620,75 mg, Potas 792,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,31 g, Cukry proste 6,54 g, Węglowodany ogółem 66,6 g, Błonnik pokarmowy 8,68 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: 2081 kcal, Cukry proste 46,06 g, Białko ogółem 131,24 g, Tłuszcz 73,96 g, Węglowodany ogółem 237,22 g, Sód 3493,47 mg, Potas 4703,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,98 g, Błonnik pokarmowy 21,22 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