

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; SEREK WIEJSKI 150 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/
785 kcal	Cukry proste 20,97 g, Białko ogółem 47,72 g, Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 93,21 g, Sód 1602,58 mg, Potas 928,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,14 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
603 kcal	Cukry proste 11,28 g, Białko ogółem 36,33 g, Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 99,95 g, Sód 932,47 mg, Potas 2453,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,92 g, Błonnik pokarmowy 10,92 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 50 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 ZIOŁOWA 200 ML
443 kcal	Białko ogółem 18,73 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 59,85 g, Sód 733,73 mg, Potas 493,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 2086 kcal, Cukry proste 60,21 g, Białko ogółem 115,98 g, Tłuszcz 55,58 g, Węglowodany ogółem 289,61 g, Sód 3433,78 mg, Potas 4444,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,16 g, Błonnik pokarmowy 24,22 g	

## DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/
706 kcal	Cukry proste 17,66 g, Białko ogółem 33,51 g, Tłuszcz 21,76 g, Węglowodany ogółem 99,12 g, Sód 1228,78 mg, Potas 1004,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,26 g, Błonnik pokarmowy 11,21 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MAŚLANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
603 kcal	Cukry proste 11,28 g, Białko ogółem 36,33 g, Tłuszcz 8,69 g, Węglowodany ogółem 99,95 g, Sód 932,47 mg, Potas 2453,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,92 g, Błonnik pokarmowy 10,92 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; 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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
490 kcal	Białko ogółem 21,22 g, Tłuszcz 16,33 g, Węglowodany ogółem 70,21 g, Sód 933,51 mg, Potas 720,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Cukry proste 4,2 g, Błonnik pokarmowy 11,31 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: 1962 kcal, Cukry proste 49,34 g, Białko ogółem 98,71 g, Tłuszcz 50,68 g, Węglowodany ogółem 293,58 g, Sód 3189,26 mg, Potas 4478,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,08 g, Błonnik pokarmowy 36,14	

**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/; WĘDLINA DROBIOWA 50 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/
663 kcal	Cukry proste 17,37 g, Białko ogółem 31,22 g, Tłuszcz 20,85 g, Węglowodany ogółem 89,61 g, Sód 1032,58 mg, Potas 808,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G) ; BANAN 200 G
725 kcal	Cukry proste 30,82 g, Białko ogółem 37,63 g, Tłuszcz 9,07 g, Węglowodany ogółem 129,63 g, Sód 934,38 mg, Potas 2958,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
442 kcal	Białko ogółem 18,68 g, Tłuszcz 15,38 g, Węglowodany ogółem 59,66 g, Sód 733,35 mg, Potas 479,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 3,37 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g
Posiłek dodatkowy	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
Suma posiłków: 1995 kcal, Cukry proste 69,71 g, Białko ogółem 94,28 g, Tłuszcz 48,45 g, Węglowodany ogółem 306,2 g, Sód 2770,81 mg, Potas 4515,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,51 g, Błonnik pokarmowy 26,33 g,	

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; 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/
681 kcal	Cukry proste 17,4 g, Białko ogółem 35,29 g, Tłuszcz 21,08 g, Węglowodany ogółem 89,64 g, Sód 1211,72 mg, Potas 881,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 5,09 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	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SAŁATA Z MASŁANKĄ 80 G /Alergeny: 7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
587 kcal	Cukry proste 10,09 g, Białko ogółem 33,46 g, Tłuszcz 10,97 g, Węglowodany ogółem 93,52 g, Sód 676,49 mg, Potas 2288,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,2 g, Błonnik pokarmowy 9,56 g
Kolacja	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 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 ZIOŁOWA 200 ML
468 kcal	Białko ogółem 23,05 g, Tłuszcz 16,17 g, Węglowodany ogółem 60,03 g, Sód 855,73 mg, Potas 543,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Cukry proste 3,51 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: 1876 kcal, Cukry proste 46,8 g, Białko ogółem 98,55 g, Tłuszcz 51,32 g, Węglowodany ogółem 263,49 g, Sód 2838,44 mg, Potas 4214,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,48 g, Błonnik pokarmowy 20,21 g	

## DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie	KASZKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 200 G (G) /Alergeny: 1,6/; WĘDLINA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
667 kcal	Białko ogółem 19,36 g, Tłuszcz 17,45 g, Węglowodany ogółem 111,74 g, Sód 708,14 mg, Potas 458,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,68 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Cukry proste 18,99 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 423 kcal	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/ Cukry proste 9,58 g, Białko ogółem 13,17 g, Tłuszcz 10,67 g, Węglowodany ogółem 74,82 g, Sód 419,83 mg, Potas 1909,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g, Błonnik pokarmowy 12,93 g
Kolacja 443 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G ; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 18,73 g, Tłuszcz 15,39 g, Węglowodany ogółem 59,85 g, Sód 733,73 mg, Potas 493,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, Cukry proste 3,51 g, Błonnik pokarmowy 5,06 g
Posiłek dodatkowy 249 kcal	WARZYWA PIECZONE 350 G (P) 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: 1855 kcal, Białko ogółem 57,57 g, Tłuszcz 50 g, Węglowodany ogółem 311,88 g, Sód 2054,38 mg, Potas 4234,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,94 g, Błonnik pokarmowy 38,2 g, Cukry proste 53,54 g,	

## DIETA PAPKOWATA

Śniadanie 678 kcal	MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/ Cukry proste 17,01 g, Białko ogółem 35,03 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 89,25 g, Sód 1211,72 mg, Potas 881,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 5 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 561 kcal	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 200 G (G) Cukry proste 6,15 g, Białko ogółem 35,66 g, Tłuszcz 7,66 g, Węglowodany ogółem 93,41 g, Sód 879,83 mg, Potas 2606,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,13 g, Błonnik pokarmowy 13,08 g
Kolacja 454 kcal	POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /Alergeny: 1,6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML Białko ogółem 22,4 g, Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 57,08 g, Sód 849,97 mg, Potas 340,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g
Posiłek dodatkowy 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
Suma posiłków: 1858 kcal, Cukry proste 42,8 g, Białko ogółem 99,84 g, Tłuszcz 47,89 g, Węglowodany ogółem 267,04 g, Sód 3012,02 mg, Potas 4097,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g, Błonnik pokarmowy 25,43 g,	

## DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Śniadanie 524 kcal	PŁYNNĄ MLECZNA Z ZACIERKĄ 500 ML (G) /Alergeny: 1,3,7/ 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
Drugie śniadanie 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
Obiad 567 kcal	MARCHWIANKA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML Cukry proste 49,11 g, Białko ogółem 31,9 g, Tłuszcz 18,57 g, Węglowodany ogółem 70,41 g, Sód 201,89 mg, Potas 940,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,64 g, Błonnik pokarmowy 4,57 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 651 kcal	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/ 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

**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

**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: 1974 kcal, Białko ogółem 102,62 g, Tłuszcz 71,04 g, Węglowodany ogółem 209,38 g, Sód 908,01 mg, Potas 3565,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g, Błonnik pokarmowy 7,62 g, Cukry proste 122,00 g

**DIETA PODSTAWOWA****Śniadanie**

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 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/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

763 kcal

Cukry proste 16,68 g, Białko ogółem 40,76 g, Tłuszcz 29,13 g, Węglowodany ogółem 86,97 g, Sód 1261,78 mg, Potas 857,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,06 g, Błonnik pokarmowy 5,66 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**

SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; SZYNKA GOTOWANA DIET 90 G /Alergeny: 9,1/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 G /Alergeny: 3,10,7/; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

612 kcal

Cukry proste 12,74 g, Białko ogółem 39,97 g, Tłuszcz 13,15 g, Węglowodany ogółem 89,43 g, Sód 871,73 mg, Potas 2699,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,6 g, Błonnik pokarmowy 13,47 g

**Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /Alergeny: 1,6/; OGÓREK ŚWIEŻY 50 G ; CHLEB GRAHAM ( 1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

427 kcal

Białko ogółem 18,99 g, Tłuszcz 15,41 g, Węglowodany ogółem 55,66 g, Sód 744,83 mg, Potas 355,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,98 g, Cukry proste 1,7 g, Błonnik pokarmowy 5,04 g

**Posiłek dodatkowy****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

Suma posiłków: 1967 kcal, Cukry proste 49,27 g, Białko ogółem 106,47 g, Tłuszcz 60,84 g, Węglowodany ogółem 259,36 g, Sód 2948,84 mg, Potas 4181,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,96 g, Błonnik pokarmowy 27,22 g

**DIETA PRZETARTA****Śniadanie**

MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML (G) /Alergeny: 7,1,3/; WĘDLINA DROBIOWA 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/

678 kcal

Cukry proste 17,01 g, Białko ogółem 35,03 g, Tłuszcz 21,05 g, Węglowodany ogółem 89,25 g, Sód 1211,72 mg, Potas 881,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,19 g, Błonnik pokarmowy 5 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**

SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

612 kcal

Cukry proste 9,17 g, Białko ogółem 37,24 g, Tłuszcz 8,83 g, Węglowodany ogółem 102,37 g, Sód 892,27 mg, Potas 2761,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,72 g, Błonnik pokarmowy 13,95 g

**Kolacja**

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/; HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

436 kcal

Białko ogółem 17,58 g, Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 56,47 g, Sód 941,83 mg, Potas 412,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Cukry proste 1,49 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g

**Posiłek dodatkowy****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

Suma posiłków: 1891 kcal, Cukry proste 45,82 g, Białko ogółem 96,6 g, Tłuszcz 49,44 g, Węglowodany ogółem 275,39 g, Sód 3116,32 mg, Potas 4324,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,25 g, Błonnik pokarmowy 26,3 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie	WĘDLINA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 7/; SER ŻÓŁTY 30 G /Alergeny: 7/; RUKOLA 10 G ; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO NATURALNE 14,3 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
519 kcal	Białko ogółem 30,12 g, Tłuszcz 23,19 g, Węglowodany ogółem 50,07 g, Sód 1123,31 mg, Potas 496,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,77 g, Cukry proste 3,98 g, Błonnik pokarmowy 6,19 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	SELEROWA 400 ML /Alergeny: 1,9,7,6/; PULPETY Z WOŁOWINY I SZYNKI 90 G (G) /Alergeny: 1,3/; SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /Alergeny: 7,9,1/; SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ b/c 100 G ; ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
658 kcal	Cukry proste 11,74 g, Białko ogółem 34,85 g, Tłuszcz 14,58 g, Węglowodany ogółem 103,06 g, Sód 906,55 mg, Potas 2542,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, Błonnik pokarmowy 13,72 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/; OGÓREK ŚWIEŻY 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
517 kcal	Białko ogółem 23,79 g, Tłuszcz 16,25 g, Węglowodany ogółem 71,84 g, Sód 861,73 mg, Potas 445,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,13 g, Cukry proste 1,13 g, Błonnik pokarmowy 9,83 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: 2140 kcal, Białko ogółem 120,56 g, Tłuszcz 78,08 g, Węglowodany ogółem 243,52 g, Sód 3556,09 mg, Potas 3904,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,36 g, Cukry proste 31,65 g, Błonnik pokarmowy 42,00 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