

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
760 kcal	Tłuszcz 40,54 g, Węglowodany ogółem 82,85 g, Sód 1001,07 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 28,83 g, w tym cukry 20,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1166 kcal	Tłuszcz 50,96 g, Węglowodany ogółem 148,56 g, Sód 1304,56 mg, Błonnik pokarmowy 18,97 g, w tym cukry 34,49 g, Białko ogółem 31,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
799 kcal	Tłuszcz 36,48 g, Węglowodany ogółem 95,95 g, Sód 1314,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,99 g, Białko ogółem 19,32 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; serek homogenizowany
717 kcal	Tłuszcz 36,32 g, Węglowodany ogółem 74,77 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 36,48 g, w tym cukry 20,01 g, Sód 791,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
1097 kcal	Tłuszcz 46,12 g, Węglowodany ogółem 144,27 g, Sód 1240,51 mg, Błonnik pokarmowy 17,75 g, w tym cukry 34,42 g, Białko ogółem 30,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
592 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 68,62 g, Błonnik pokarmowy 3,84 g, Białko ogółem 21,86 g, w tym cukry 7,72 g, Sód 740,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; kefir /Alergeny: 7/
537 kcal	Tłuszcz 24,25 g, Węglowodany ogółem 51,39 g, Sód 997,46 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,04 g, Białko ogółem 26,91 g, w tym cukry 9,43 g
Drugie śniadanie	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
719 kcal	Tłuszcz 23,07 g, Węglowodany ogółem 105,59 g, Sód 1152,31 mg, Błonnik pokarmowy 22,28 g, w tym cukry 11,56 g, Białko ogółem 32,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
564 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 61,63 g, Błonnik pokarmowy 3,84 g, Białko ogółem 21,86 g, w tym cukry 0,73 g, Sód 740,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
517 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Węglowodany ogółem 57,35 g, Sód 930,57 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 18,48 g, w tym cukry 20,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
587 kcal	Tłuszcz 20,07 g, Węglowodany ogółem 83,87 g, Sód 1181,13 mg, Błonnik pokarmowy 17,51 g, w tym cukry 10,01 g, Białko ogółem 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
799 kcal	Tłuszcz 36,48 g, Węglowodany ogółem 95,95 g, Sód 1314,77 mg, Błonnik pokarmowy 8,99 g, Białko ogółem 19,32 g, w tym cukry 8,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g