

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
622 kcal	Tłuszcz 20,68 g, Sód 595,9 mg, Białko ogółem 25,2 g, Węglowodany ogółem 84,81 g, Błonnik pokarmowy 6,21 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
990 kcal	Tłuszcz 25,23 g, Węglowodany ogółem 155,49 g, Sód 1280,23 mg, Błonnik pokarmowy 16,75 g, w tym cukry 23,81 g, Białko ogółem 36,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g
Kolacja	ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/
470 kcal	Tłuszcz 18,92 g, Węglowodany ogółem 58,45 g, Sód 676,13 mg, Białko ogółem 16,66 g, Błonnik pokarmowy 6,69 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Arbuz
90 kcal	Tłuszcz 0,25 g, Węglowodany ogółem 21 g, Sód 2,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,75 g, w tym cukry 15 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
606 kcal	Tłuszcz 19,88 g, Węglowodany ogółem 79,76 g, Sód 366,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, Białko ogółem 27,87 g, Błonnik pokarmowy 4,03 g, w tym cukry 10,68 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; banan ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
965 kcal	Tłuszcz 21,57 g, Węglowodany ogółem 145,06 g, Sód 572,15 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 21,34 g, Białko ogółem 41,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,61 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 16,93 g, Węglowodany ogółem 36,72 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 19,33 g, w tym cukry 7,24 g, Sód 315,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Arbuz
90 kcal	Tłuszcz 0,25 g, Węglowodany ogółem 21 g, Sód 2,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,75 g, w tym cukry 15 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
510 kcal	Tłuszcz 21,15 g, Węglowodany ogółem 53,28 g, Sód 604,09 mg, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, Białko ogółem 23,55 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 103,98 g, Sód 1885,58 mg, Błonnik pokarmowy 17,89 g, w tym cukry 9,41 g, Białko ogółem 37,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,24 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/

402 kcal	Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 41,95 g, Sód 557,63 mg, Błonnik pokarmowy 5,73 g, w tym cukry 7 g, Białko ogółem 15,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jablko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g