

Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 643 kcal          | Tłuszcz 16,36 g, Węglowodany ogółem 95,73 g, Sód 705,77 mg, Błonnik pokarmowy 10,53 g, Białko ogółem 15,01 g, w tym cukry 37,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g                                                                                                                                |
| Obiad             | zupa z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/                 |
| 1182 kcal         | Tłuszcz 42,99 g, Węglowodany ogółem 156,08 g, Sód 1472,44 mg, Błonnik pokarmowy 19,33 g, w tym cukry 39,88 g, Białko ogółem 47,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,19 g                                                                                                                             |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/                                                                        |
| 558 kcal          | Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                                                 |
| wieczorny posiłek | Śliwki                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 74 kcal           | Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                                                                                                                     |

dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 636 kcal          | Sód 257,22 mg, Węglowodany ogółem 90,68 g, w tym cukry 37,56 g, Tłuszcz 14,51 g, Błonnik pokarmowy 8,35 g, Białko ogółem 11,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g                                                                                                                      |
| Obiad             | zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/                |
| 726 kcal          | Tłuszcz 9,73 g, Węglowodany ogółem 119,58 g, Sód 725,92 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 42,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g                                                                                                                     |
| Kolacja           | masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/                                                                                   |
| 458 kcal          | Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Sód 60,8 mg, Białko ogółem 21,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g, w tym cukry 7,23 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g                                                                                                                        |
| wieczorny posiłek | jabłko pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 50 kcal           | Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g                                                                                                                                                                                                               |

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie        | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 735 kcal         | Tłuszcz 18,04 g, Węglowodany ogółem 108,45 g, Sód 809,87 mg, Błonnik pokarmowy 14,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, Białko ogółem 12,92 g, w tym cukry 37,32 g                                                                                                    |
| Drugie śniadanie | jogurt naturalny                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14 kcal          | Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g                                                                                                                                     |
| Obiad            | zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy                                          |
| 569 kcal         | Tłuszcz 6,13 g, Węglowodany ogółem 94,74 g, Sód 725,92 mg, Błonnik pokarmowy 15,19 g, w tym cukry 16,18 g, Białko ogółem 37,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g                                                                                                     |
| Podwieczorek     | 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                                                                                                                                                                   |

|                   |                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja           | Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 551 kcal          | Sód 394,7 mg, Węglowodany ogółem 65,6 g, w tym cukry 6,99 g, Tłuszcz 20,04 g, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 16,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,25 g                                      |
| wieczorny posiłek | jabłko (1 sztuka)                                                                                                                                                                                     |
| 60 kcal           | Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Bionnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                       |