

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; filet z kurczaka gotowany ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
717 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 83,11 g, Sód 747,62 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Białko ogółem 28,28 g, w tym cukry 35,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
752 kcal	Tłuszcz 6,26 g, Węglowodany ogółem 141,17 g, Sód 438,16 mg, Błonnik pokarmowy 14,08 g, Białko ogółem 31,72 g, w tym cukry 25,15 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; keczup /Alergeny: 9/
557 kcal	Tłuszcz 27,38 g, Węglowodany ogółem 50,38 g, Sód 1202,45 mg, Błonnik pokarmowy 4,75 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 11,21 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan
602 kcal	Tłuszcz 20,49 g, Węglowodany ogółem 78,62 g, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 26,45 g, w tym cukry 35,39 g, Sód 243,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
744 kcal	Tłuszcz 5,91 g, Węglowodany ogółem 143,13 g, Sód 599,51 mg, Błonnik pokarmowy 14,05 g, Białko ogółem 31,62 g, w tym cukry 29,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 21,73 g, Węglowodany ogółem 84,46 g, Błonnik pokarmowy 3,12 g, Białko ogółem 28,41 g, w tym cukry 44,34 g, Sód 565,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
623 kcal	Tłuszcz 21,92 g, Węglowodany ogółem 81,78 g, Sód 466,16 mg, Błonnik pokarmowy 7,56 g, Białko ogółem 22,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 35,15 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
760 kcal	Tłuszcz 6,27 g, Węglowodany ogółem 143,16 g, Sód 429,04 mg, Błonnik pokarmowy 13,55 g, Białko ogółem 31,87 g, w tym cukry 25,17 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 62,78 g, Sód 788,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,86 g, Białko ogółem 18,33 g, w tym cukry 23,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g