

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
619 kcal	Tłuszcz 25,41 g, Węglowodany ogółem 78,82 g, Sód 882,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 15,38 g, w tym cukry 41,93 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
769 kcal	Tłuszcz 20,82 g, Węglowodany ogółem 112 g, Sód 700,77 mg, Błonnik pokarmowy 16,07 g, w tym cukry 22,51 g, Białko ogółem 32,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 34,22 g, Węglowodany ogółem 67,02 g, Sód 1563,47 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, w tym cukry 10,55 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
615 kcal	Tłuszcz 25,23 g, Węglowodany ogółem 73,91 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Białko ogółem 22,7 g, w tym cukry 42,48 g, Sód 624,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,42 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
633 kcal	Tłuszcz 2,69 g, Węglowodany ogółem 124,4 g, Sód 453,08 mg, Błonnik pokarmowy 16,7 g, w tym cukry 27,91 g, Białko ogółem 31,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
559 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 73,21 g, Błonnik pokarmowy 4,37 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 11,11 g, Sód 657,02 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 pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
668 kcal	Tłuszcz 21,15 g, Węglowodany ogółem 87,14 g, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Białko ogółem 31,8 g, w tym cukry 42,48 g, Sód 316,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; grejfruty
549 kcal	Tłuszcz 2,49 g, Węglowodany ogółem 104,04 g, Sód 453,48 mg, Błonnik pokarmowy 16,18 g, w tym cukry 13,51 g, Białko ogółem 31,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g
Podwieczorek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
559 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 73,21 g, Błonnik pokarmowy 4,37 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 11,11 g, Sód 657,02 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
484 kcal	Tłuszcz 25,11 g, Węglowodany ogółem 49,12 g, Sód 882,43 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, Białko ogółem 14,18 g, w tym cukry 13,43 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
701 kcal	Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 95,2 g, Sód 699,27 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, w tym cukry 10,51 g, Białko ogółem 32,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopočka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
627 kcal	Tłuszcz 34,22 g, Węglowodany ogółem 67,02 g, Sód 1563,47 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 11,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, w tym cukry 10,55 g