

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
666 kcal	Tłuszcz 21,02 g, Węglowodany ogółem 85,79 g, Sód 683,29 mg, Błonnik pokarmowy 15,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 26,95 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
874 kcal	Tłuszcz 15,65 g, Węglowodany ogółem 144,79 g, Sód 618,56 mg, Błonnik pokarmowy 22,09 g, Białko ogółem 35,54 g, w tym cukry 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
642 kcal	Tłuszcz 35,61 g, Węglowodany ogółem 58,77 g, Sód 930,93 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
665 kcal	Tłuszcz 20,22 g, Węglowodany ogółem 80,74 g, Sód 453,49 mg, Błonnik pokarmowy 13,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 24,29 g, w tym cukry 27,06 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/; vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
743 kcal	Tłuszcz 16,96 g, Węglowodany ogółem 94,34 g, Sód 798,72 mg, Błonnik pokarmowy 10,82 g, Białko ogółem 31,63 g, w tym cukry 27,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,7 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
486 kcal	Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 35,77 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,37 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	arbuz
126 kcal	Tłuszcz 0,35 g, Węglowodany ogółem 29,4 g, Sód 3,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,05 g, w tym cukry 21 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
585 kcal	Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 62,3 g, Sód 564,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 19,97 g, w tym cukry 19,83 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru
804 kcal	Tłuszcz 16,42 g, Węglowodany ogółem 133,07 g, Sód 583,68 mg, Błonnik pokarmowy 20,54 g, Białko ogółem 26,17 g, w tym cukry 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g
Podwieczorek	Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
115 kcal	Tłuszcz 2,05 g, Węglowodany ogółem 18,31 g, Sód 65,56 mg, Białko ogółem 6,59 g, w tym cukry 13,23 g, Błonnik pokarmowy 0,47 g

Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
483 kcal	Sód 708,01 mg, Tłuszcz 29,5 g, Węglowodany ogółem 32,69 g, Błonnik pokarmowy 5,74 g, Białko ogółem 23,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 g
wieczorny posiłek	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