

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Pasztet /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; grejfruty
705 kcal	Tłuszcz 29,47 g, Węglowodany ogółem 87,56 g, Sód 623,99 mg, Błonnik pokarmowy 9,86 g, Białko ogółem 20,59 g, w tym cukry 24,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
730 kcal	Tłuszcz 20,27 g, Węglowodany ogółem 112,42 g, Sód 992,36 mg, Błonnik pokarmowy 13,47 g, Białko ogółem 30,96 g, w tym cukry 37,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,17 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 24,5 g, Węglowodany ogółem 56,75 g, Sód 612,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Powidła /Alergeny: 7/; banan
652 kcal	Tłuszcz 22,22 g, Węglowodany ogółem 85,2 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Białko ogółem 27,12 g, w tym cukry 39,55 g, Sód 770,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
745 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 112,37 g, Sód 953,07 mg, Błonnik pokarmowy 12,95 g, Białko ogółem 30,57 g, w tym cukry 37,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,92 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 28,73 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 44,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 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	Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
570 kcal	Sód 994,41 mg, Tłuszcz 23,75 g, Węglowodany ogółem 62,92 g, Białko ogółem 22,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g, w tym cukry 13,15 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 kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
586 kcal	Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 91,25 g, Sód 789,47 mg, Błonnik pokarmowy 10,46 g, Białko ogółem 15,82 g, w tym cukry 12,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,07 g
Podwieczorek	owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
226 kcal	Błonnik pokarmowy 4,22 g, Tłuszcz 4,04 g, Węglowodany ogółem 39,28 g, Sód 2,7 mg, Białko ogółem 6,72 g, w tym cukry 6,24 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
450 kcal	Sód 266,88 mg, Tłuszcz 18,75 g, Węglowodany ogółem 44 g, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 24,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

wieczorny posiłek

73 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g