

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
756 kcal	Sód 1075,29 mg, Węglowodany ogółem 71,86 g, w tym cukry 34,06 g, Tłuszcz 38,29 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 36,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,75 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/
969 kcal	Tłuszcz 31,23 g, Węglowodany ogółem 137,51 g, Sód 1246,27 mg, Błonnik pokarmowy 20,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,42 g, w tym cukry 24,95 g, Białko ogółem 35,8 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
531 kcal	Sód 752,37 mg, Węglowodany ogółem 56,27 g, w tym cukry 8,21 g, Tłuszcz 26,63 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g, Białko ogółem 17,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica na parze /Alergeny: 3/; sałata rukola ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
656 kcal	Tłuszcz 30,39 g, Węglowodany ogółem 66,48 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 33,07 g, w tym cukry 33,33 g, Sód 694,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 4,53 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 1382,23 mg, Błonnik pokarmowy 20,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 12,52 g, Białko ogółem 36,27 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
495 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 49,84 g, Błonnik pokarmowy 2,56 g, Białko ogółem 29,34 g, w tym cukry 8,03 g, Sód 103,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata rukola ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
706 kcal	Tłuszcz 39,17 g, Węglowodany ogółem 55,22 g, Sód 1078,09 mg, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Białko ogółem 34,26 g, w tym cukry 28,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/; Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/
499 kcal	Tłuszcz 14,25 g, Węglowodany ogółem 63,9 g, Sód 1131,82 mg, Błonnik pokarmowy 15,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 12,76 g, Białko ogółem 29,27 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
516 kcal	Sód 326,11 mg, Węglowodany ogółem 53 g, w tym cukry 7,79 g, Tłuszcz 22,13 g, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Białko ogółem 25,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
wieczorny posiłek	Smoothie

