

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
950 kcal	Tłuszcz 48,99 g, Węglowodany ogółem 81,95 g, Sód 1345,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,89 g, Białko ogółem 36,56 g, w tym cukry 38,14 g, Błonnik pokarmowy 6,63 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; borówka ; kompot owocowy ; Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1135 kcal	Tłuszcz 35,71 g, Węglowodany ogółem 178,61 g, Sód 1492,36 mg, Błonnik pokarmowy 16,67 g, w tym cukry 34,86 g, Białko ogółem 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,71 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 27,1 g, Węglowodany ogółem 67,18 g, Sód 1303,77 mg, Błonnik pokarmowy 6,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 27,78 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
751 kcal	Tłuszcz 39,83 g, Węglowodany ogółem 52,65 g, Sód 896,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g, Białko ogółem 39,21 g, w tym cukry 34,87 g, Błonnik pokarmowy 1,68 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; kompot owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
699 kcal	Tłuszcz 8,63 g, Węglowodany ogółem 126,09 g, Sód 1506,3 mg, Błonnik pokarmowy 16,63 g, Białko ogółem 24,84 g, w tym cukry 14,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,32 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
433 kcal	Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 46,65 g, Błonnik pokarmowy 3,21 g, Białko ogółem 22,45 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 566,27 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	kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; mandarynki
622 kcal	Tłuszcz 30,68 g, Węglowodany ogółem 59,93 g, Sód 1142,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, Białko ogółem 29,95 g, w tym cukry 22,9 g, Błonnik pokarmowy 7,67 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	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot owocowy bez cukru ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
674 kcal	Tłuszcz 10,1 g, Węglowodany ogółem 123,74 g, Sód 1245,53 mg, Błonnik pokarmowy 17,73 g, Białko ogółem 16,61 g, w tym cukry 7,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

406 kcal	Błonnik pokarmowy 6,35 g, Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 40,58 g, Sód 833,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g, Białko ogółem 19,69 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	jablko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g