

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
517 kcal	Tłuszcz 24,04 g, Węglowodany ogółem 57,35 g, Sód 930,57 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 18,48 g, w tym cukry 20,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; serek homogenizowany ; arbuz
929 kcal	Tłuszcz 36,72 g, Węglowodany ogółem 135,2 g, Sód 1254,64 mg, Błonnik pokarmowy 17,94 g, w tym cukry 29,14 g, Białko ogółem 33,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Kolacja	Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
643 kcal	Tłuszcz 36,09 g, Sód 1043,41 mg, Białko ogółem 20,44 g, Węglowodany ogółem 58,29 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
659 kcal	Tłuszcz 20,52 g, Węglowodany ogółem 91,04 g, Sód 723,4 mg, Białko ogółem 27,33 g, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, w tym cukry 48,51 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
793 kcal	Tłuszcz 35,37 g, Węglowodany ogółem 105,68 g, Sód 1251,13 mg, Błonnik pokarmowy 16,88 g, w tym cukry 8,14 g, Białko ogółem 33,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,65 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
454 kcal	Tłuszcz 25,38 g, Węglowodany ogółem 36,51 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 20,41 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 561,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
575 kcal	Tłuszcz 22,49 g, Węglowodany ogółem 68,73 g, Sód 1060,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Białko ogółem 21,81 g, w tym cukry 12,78 g, Błonnik pokarmowy 9,71 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; kefir /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
757 kcal	Tłuszcz 26,91 g, Węglowodany ogółem 106,61 g, Sód 1263,07 mg, Błonnik pokarmowy 17,11 g, w tym cukry 23,35 g, Białko ogółem 30,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g

Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
525 kcal	Tłuszcz 27,88 g, Węglowodany ogółem 48,83 g, Sód 1011,48 mg, Błonnik pokarmowy 7,98 g, Białko ogółem 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g