

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Powidła /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
781 kcal	Tłuszcz 41,71 g, Węglowodany ogółem 78,76 g, Sód 1001,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,17 g, Białko ogółem 29,35 g, w tym cukry 13,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; banan
984 kcal	Tłuszcz 28,22 g, Węglowodany ogółem 165,34 g, Sód 735,09 mg, Błonnik pokarmowy 26,44 g, Białko ogółem 22,93 g, w tym cukry 25,92 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kielki
647 kcal	Tłuszcz 33,39 g, Węglowodany ogółem 60,87 g, Sód 978,92 mg, Błonnik pokarmowy 7,31 g, Białko ogółem 27,26 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,23 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	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko pieczone
862 kcal	Tłuszcz 47,22 g, Węglowodany ogółem 72,03 g, Sód 693,67 mg, Białko ogółem 43,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 21,96 g, Błonnik pokarmowy 4,08 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
506 kcal	Tłuszcz 6,01 g, Sód 716,15 mg, Białko ogółem 40,18 g, Węglowodany ogółem 77,63 g, Błonnik pokarmowy 12,66 g, w tym cukry 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
480 kcal	Tłuszcz 24,94 g, Węglowodany ogółem 42,84 g, Błonnik pokarmowy 2,61 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 146,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 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	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; jabłko (1 sztuka)
820 kcal	Tłuszcz 47,68 g, Węglowodany ogółem 63 g, Sód 805,37 mg, Białko ogółem 38,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g, w tym cukry 21,72 g, Błonnik pokarmowy 5,7 g
Drugie śniadanie	Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
241 kcal	Błonnik pokarmowy 2,81 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 26,88 g, Sód 91,6 mg, Białko ogółem 11,77 g, w tym cukry 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
637 kcal	Tłuszcz 16,49 g, Sód 755,27 mg, Białko ogółem 41,8 g, Węglowodany ogółem 77,65 g, Błonnik pokarmowy 12,66 g, w tym cukry 13,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
428 kcal	Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 31,39 g, Sód 257,67 mg, Błonnik pokarmowy 3,83 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 7,74 g
wieczorny posiłek	Smoothie

