

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser hochland /Alergeny: 7/; Pasztet /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
708 kcal	Tłuszcz 25,61 g, Węglowodany ogółem 86,48 g, Sód 601,24 mg, Błonnik pokarmowy 15,04 g, Białko ogółem 16,53 g, w tym cukry 26,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1519 kcal	Tłuszcz 35,78 g, Węglowodany ogółem 179,69 g, Sód 1300,65 mg, Błonnik pokarmowy 21,74 g, Białko ogółem 53,32 g, w tym cukry 21,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,88 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
557 kcal	Tłuszcz 34,39 g, Węglowodany ogółem 41,73 g, Sód 801,09 mg, Błonnik pokarmowy 4,19 g, Białko ogółem 24,76 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 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/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; szynka konserwowa ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5
635 kcal	Tłuszcz 20,48 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Błonnik pokarmowy 12,77 g, Białko ogółem 21,48 g, w tym cukry 25,98 g, Sód 604,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
1018 kcal	Tłuszcz 13,17 g, Węglowodany ogółem 118,48 g, Sód 1000,71 mg, Błonnik pokarmowy 12,82 g, w tym cukry 21,39 g, Białko ogółem 34,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
486 kcal	Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 35,77 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,37 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 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	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; szynka konserwowa ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
656 kcal	Tłuszcz 21,91 g, Węglowodany ogółem 88,69 g, Sód 827,34 mg, Błonnik pokarmowy 16,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 17,16 g, w tym cukry 25,74 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
648 kcal	Tłuszcz 13,67 g, Węglowodany ogółem 99,99 g, Sód 1348,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,26 g, w tym cukry 9,47 g, Białko ogółem 31,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,05 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
486 kcal	Tłuszcz 27,98 g, Węglowodany ogółem 35,77 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 27,37 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 486,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g