

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan ; Smoothie
849 kcal	Tłuszcz 34,07 g, Węglowodany ogółem 112,58 g, Sód 709,14 mg, Błonnik pokarmowy 10,69 g, Białko ogółem 28,14 g, w tym cukry 33,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
1152 kcal	Tłuszcz 42,43 g, Węglowodany ogółem 151,01 g, Sód 739,51 mg, Błonnik pokarmowy 13,33 g, w tym cukry 40,25 g, Białko ogółem 39,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,59 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
596 kcal	Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 67,81 g, Sód 1221,35 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, Białko ogółem 16,82 g, w tym cukry 8,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,23 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Smoothie ; Banan
760 kcal	Tłuszcz 32,22 g, Węglowodany ogółem 92,92 g, Błonnik pokarmowy 5,99 g, Białko ogółem 30,81 g, w tym cukry 33,38 g, Sód 368,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
935 kcal	Tłuszcz 21,4 g, Węglowodany ogółem 147,75 g, Sód 846 mg, Błonnik pokarmowy 12,01 g, w tym cukry 39,97 g, Białko ogółem 36,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,76 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
428 kcal	Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 52,99 g, Błonnik pokarmowy 5,26 g, Białko ogółem 11,6 g, w tym cukry 8,37 g, Sód 531,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; rukola ; Smoothie ; grejfruty
688 kcal	Tłuszcz 33,51 g, Węglowodany ogółem 73,43 g, Sód 591,17 mg, Błonnik pokarmowy 9,55 g, Białko ogółem 26,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g, w tym cukry 14,15 g
Drugie śniadanie	sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
82 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 20 g, Sód 4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
715 kcal	Błonnik pokarmowy 11,96 g, Tłuszcz 20,91 g, Węglowodany ogółem 95,71 g, Sód 1142,76 mg, Białko ogółem 34,8 g, w tym cukry 18,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,76 g
Podwieczorek	Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
105 kcal	Tłuszcz 3,56 g, Węglowodany ogółem 11,4 g, Sód 94,9 mg, Białko ogółem 7,41 g, w tym cukry 5,77 g, Błonnik pokarmowy 1,46 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
421 kcal	Tłuszcz 19,26 g, Węglowodany ogółem 49,16 g, Sód 753,98 mg, Błonnik pokarmowy 9 g, Białko ogółem 7,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 1,14 g

wieczorny posiłek

73 kcal

sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g