

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
569 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 83,15 g, Sód 672,57 mg, Błonnik pokarmowy 9,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,91 g, Białko ogółem 18,88 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
735 kcal	Tłuszcz 27,43 g, Węglowodany ogółem 85,15 g, Sód 1094,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,93 g, Białko ogółem 40,65 g, w tym cukry 16,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,46 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
634 kcal	Tłuszcz 24,71 g, Węglowodany ogółem 82,35 g, Sód 1088,47 mg, Błonnik pokarmowy 12,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 17,16 g, w tym cukry 9,99 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 z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
447 kcal	Tłuszcz 17,93 g, Węglowodany ogółem 56,47 g, Błonnik pokarmowy 3,28 g, Białko ogółem 21,67 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 649,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
508 kcal	Tłuszcz 4,12 g, Węglowodany ogółem 86,23 g, Sód 1460,47 mg, Błonnik pokarmowy 10,98 g, Białko ogółem 34,69 g, w tym cukry 16,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
390 kcal	Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 49,48 g, Błonnik pokarmowy 3,28 g, Białko ogółem 11,6 g, w tym cukry 11,36 g, Sód 256,58 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
381 kcal	Błonnik pokarmowy 6,44 g, Tłuszcz 18,24 g, Węglowodany ogółem 40,64 g, Sód 916,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 18,91 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; jogurt naturalny
480 kcal	Tłuszcz 4,12 g, Węglowodany ogółem 79,24 g, Sód 1460,4 mg, Błonnik pokarmowy 10,98 g, Białko ogółem 34,69 g, w tym cukry 9,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,47 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/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
350 kcal	Tłuszcz 15,33 g, Węglowodany ogółem 39,5 g, Błonnik pokarmowy 3,28 g, Białko ogółem 11,6 g, w tym cukry 1,38 g, Sód 256,48 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