

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
705 kcal	Tłuszcz 32,99 g, Węglowodany ogółem 69,61 g, Sód 1291,47 mg, Białko ogółem 31,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, Błonnik pokarmowy 7,2 g, w tym cukry 35,92 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1053 kcal	Tłuszcz 39,39 g, Węglowodany ogółem 136,13 g, Sód 1171,88 mg, Błonnik pokarmowy 16,3 g, Białko ogółem 40,89 g, w tym cukry 37,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
704 kcal	Tłuszcz 28,62 g, Węglowodany ogółem 78,1 g, Sód 224,13 mg, Błonnik pokarmowy 5,01 g, Białko ogółem 35,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, w tym cukry 36,83 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; filet z kurczaka gotowany ; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot truskawkowy ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
846 kcal	Tłuszcz 13,29 g, Węglowodany ogółem 142,53 g, Sód 1242,31 mg, Błonnik pokarmowy 16,99 g, Białko ogółem 43,03 g, w tym cukry 41,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,28 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
445 kcal	Tłuszcz 18,24 g, Węglowodany ogółem 51,84 g, Sód 91,62 mg, Błonnik pokarmowy 2,3 g, Białko ogółem 12,8 g, w tym cukry 13,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
725 kcal	Tłuszcz 30,05 g, Węglowodany ogółem 81,26 g, Sód 446,73 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Białko ogółem 31,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, w tym cukry 36,59 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Ziemniaki puree z chrzanem ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
664 kcal	Tłuszcz 11,53 g, Węglowodany ogółem 100,69 g, Sód 1064,43 mg, Błonnik pokarmowy 13,15 g, Białko ogółem 40,34 g, w tym cukry 21,95 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 ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

366 kcal	Tłuszcz 16,47 g, Węglowodany ogółem 41,95 g, Sód 249,7 mg, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Białko ogółem 3,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g