

Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Parówka na ciepło ; masło extra /Alergeny: 7/; Musztarda /Alergeny: 7/; keczup /Alergeny: 9/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 |
| 809 kcal          | Tłuszcz 46,6 g, Węglowodany ogółem 62,99 g, Sód 1148,99 mg, Błonnik pokarmowy 12,1 g, Białko ogółem 17,97 g, w tym cukry 30,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                    |
| Obiad             | Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/                                                                              |
| 925 kcal          | Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 156,48 g, Sód 553 mg, Błonnik pokarmowy 21,62 g, Białko ogółem 30,99 g, w tym cukry 10,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g                                                                                        |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Szynka gotowana ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/                                                   |
| 666 kcal          | Tłuszcz 36,43 g, Węglowodany ogółem 58,97 g, Sód 1067,33 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 28,42 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g                                                                                   |
| wieczorny posiłek | banan                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 116 kcal          | Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g                                                                                                                                                   |

dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5                     |
| 576 kcal          | Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 59,1 g, Błonnik pokarmowy 9,31 g, Białko ogółem 32,71 g, w tym cukry 25,87 g, Sód 386,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g                                                |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Kompot z czarnej porzeczki |
| 740 kcal          | Tłuszcz 12,98 g, Węglowodany ogółem 131 g, Sód 721,75 mg, Błonnik pokarmowy 12,79 g, Białko ogółem 28,1 g, w tym cukry 10,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g                                                |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                  |
| 510 kcal          | Tłuszcz 28,8 g, Węglowodany ogółem 35,97 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 31,03 g, w tym cukry 8,57 g, Sód 623,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g                                               |
| wieczorny posiłek | banan                                                                                                                                                                                                           |
| 116 kcal          | Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g                                                                                                             |

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                   |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sok vege 0,5 |
| 569 kcal          | Tłuszcz 23,15 g, Węglowodany ogółem 55,27 g, Sód 608,76 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Białko ogółem 28,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 18,64 g                                         |
| Drugie śniadanie  | grejfruty                                                                                                                                                                                                  |
| 32 kcal           | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g                                                                                                                            |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z czarnej porzeczki                            |
| 651 kcal          | Tłuszcz 15,17 g, Węglowodany ogółem 105,46 g, Sód 566,04 mg, Błonnik pokarmowy 13,25 g, Białko ogółem 25,33 g, w tym cukry 3,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g                                        |
| Podwieczorek      | jogurt naturalny                                                                                                                                                                                           |
| 14 kcal           | Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g                                                                         |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml                               |
| 515 kcal          | Tłuszcz 30,4 g, Węglowodany ogółem 34,57 g, Sód 864,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,92 g, Białko ogółem 26,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,62 g, w tym cukry 1,34 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                                                                                                               |