

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
911 kcal	Tłuszcz 48,5 g, Węglowodany ogółem 76,27 g, Sód 675,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 28,17 g, w tym cukry 35,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Brzoskwinia ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; borówka ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1209 kcal	Tłuszcz 34,66 g, Węglowodany ogółem 178,47 g, Sód 1507,95 mg, Błonnik pokarmowy 15,16 g, w tym cukry 42,53 g, Białko ogółem 35,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
457 kcal	Tłuszcz 19 g, Węglowodany ogółem 65,84 g, Sód 493,41 mg, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Białko ogółem 5,03 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/
734 kcal	Tłuszcz 38,18 g, Węglowodany ogółem 53,91 g, Sód 274,4 mg, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, w tym cukry 34,93 g, Białko ogółem 30,73 g
Obiad	makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 4,55 g, Węglowodany ogółem 91,85 g, Sód 752,4 mg, Błonnik pokarmowy 11,24 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 10,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 g
Kolacja	Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
354 kcal	Sód 19,27 mg, Węglowodany ogółem 43,16 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 17 g, Błonnik pokarmowy 2,65 g, Białko ogółem 7,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kielki ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/
702 kcal	Tłuszcz 32,49 g, Węglowodany ogółem 71,56 g, Sód 1244,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,17 g, Białko ogółem 21,61 g, w tym cukry 13,85 g, Błonnik pokarmowy 11,55 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/
452 kcal	Tłuszcz 4,12 g, Węglowodany ogółem 87,66 g, Sód 702,15 mg, Błonnik pokarmowy 9,57 g, w tym cukry 5,86 g, Białko ogółem 11,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,12 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/; Sałatka z pomidora i mozarelli i oliwy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
420 kcal	Tłuszcz 19,45 g, Węglowodany ogółem 54,39 g, Sód 467,4 mg, Błonnik pokarmowy 8,61 g, Białko ogółem 3,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)

