

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; polędwica z indyka ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
685 kcal	Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 85,53 g, Sód 1024,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,93 g, Białko ogółem 22,72 g, w tym cukry 25,52 g, Błonnik pokarmowy 5,96 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1245 kcal	Tłuszcz 42,03 g, Węglowodany ogółem 167,6 g, Sód 917,02 mg, Błonnik pokarmowy 19,87 g, Białko ogółem 55,47 g, w tym cukry 19,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły
482 kcal	Błonnik pokarmowy 6,11 g, Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 60,68 g, Sód 860,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g, Białko ogółem 17,33 g, w tym cukry 10,38 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	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica z indyka ; Sałata /Alergeny: 7/
654 kcal	Tłuszcz 20,81 g, Węglowodany ogółem 77,42 g, Sód 658,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 26,26 g, w tym cukry 25,76 g, Błonnik pokarmowy 3,55 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
906 kcal	Tłuszcz 27,81 g, Węglowodany ogółem 124,05 g, Sód 629,74 mg, Błonnik pokarmowy 9,88 g, Białko ogółem 41,39 g, w tym cukry 18,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
393 kcal	Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 39,88 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g, Białko ogółem 20,09 g, w tym cukry 10,62 g, Sód 476,31 mg, 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