

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; banan ; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany
735 kcal	Sód 748,6 mg, Węglowodany ogółem 85,17 g, w tym cukry 35,81 g, Tłuszcz 31,2 g, Białko ogółem 28,28 g, Błonnik pokarmowy 7,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Kompot wiśniowy ; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
741 kcal	Błonnik pokarmowy 11,58 g, Tłuszcz 11,01 g, Węglowodany ogółem 133,32 g, Sód 585,66 mg, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 32,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
538 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 53,2 g, Sód 984,85 mg, Białko ogółem 15,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 8,55 g, Błonnik pokarmowy 7,58 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
621 kcal	Tłuszcz 20,75 g, Węglowodany ogółem 82,9 g, Błonnik pokarmowy 3,86 g, Białko ogółem 24,26 g, w tym cukry 35,85 g, Sód 219,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Buraki konserwowe ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
719 kcal	Tłuszcz 9,72 g, Węglowodany ogółem 132,24 g, Sód 508,74 mg, Błonnik pokarmowy 10,48 g, Białko ogółem 24,81 g, w tym cukry 31,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,87 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
421 kcal	Tłuszcz 17,7 g, Węglowodany ogółem 49,32 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 13,97 g, w tym cukry 8,37 g, Sód 923,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
498 kcal	Tłuszcz 21,82 g, Węglowodany ogółem 50,87 g, Sód 440,86 mg, Błonnik pokarmowy 5,56 g, Białko ogółem 19,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 14,22 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 kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
664 kcal	Tłuszcz 9,97 g, Węglowodany ogółem 117,49 g, Sód 518,74 mg, Błonnik pokarmowy 10,48 g, Białko ogółem 23,81 g, w tym cukry 26,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,99 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 16,63 g, Węglowodany ogółem 38,89 g, Sód 870,8 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 9,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,75 g, w tym cukry 1,14 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g