

Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | filet z kurczaka gotowany ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 692 kcal          | Tłuszcz 31,89 g, Sód 858,7 mg, Białko ogółem 28,28 g, Węglowodany ogółem 71,58 g, Błonnik pokarmowy 7,7 g, w tym cukry 21,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g                                                                                                 |
| Obiad             | zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Banan ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/                                                                                |
| 838 kcal          | Tłuszcz 11,31 g, Węglowodany ogółem 156,82 g, Sód 586,66 mg, Błonnik pokarmowy 13,28 g, Białko ogółem 25,07 g, w tym cukry 44,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g                                                                                              |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/                                                                     |
| 713 kcal          | Tłuszcz 37,9 g, Węglowodany ogółem 66,42 g, Sód 992,03 mg, Błonnik pokarmowy 9,52 g, Białko ogółem 25,24 g, w tym cukry 12,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                                 |
| wieczorny posiłek | Nekataryna                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 40 kcal           | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g                                                                                                                                                                |

dieta lekkostrawna - KOD 2

|                   |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 484 kcal          | Tłuszcz 20,16 g, Węglowodany ogółem 50,14 g, Sód 533,4 mg, Błonnik pokarmowy 1,75 g, w tym cukry 20,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 26,46 g                                                   |
| Obiad             | zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Banan                                             |
| 811 kcal          | Tłuszcz 10,16 g, Węglowodany ogółem 153,24 g, Sód 589,64 mg, Błonnik pokarmowy 13,06 g, Białko ogółem 27,09 g, w tym cukry 43,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g                                                 |
| Kolacja           | masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata                               |
| 587 kcal          | Tłuszcz 28,94 g, Węglowodany ogółem 50,82 g, Sód 267,52 mg, Białko ogółem 35,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8,94 g                                                    |
| wieczorny posiłek | Nekataryna                                                                                                                                                                                                           |
| 40 kcal           | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g                                                                                                                   |

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/ |
| 477 kcal          | Tłuszcz 21,59 g, Węglowodany ogółem 46,31 g, Sód 755,93 mg, Białko ogółem 22,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 5,49 g, w tym cukry 13,76 g                                                                 |
| Drugie śniadanie  | Sok przecierowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                       |
| 66 kcal           | Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g                                                                                                                                                                  |
| Obiad             | zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; grejfruty                                                       |
| 691 kcal          | Tłuszcz 10,27 g, Węglowodany ogółem 122,83 g, Sód 600,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,88 g, Białko ogółem 26,09 g, w tym cukry 26,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g                                                                |
| Podwieczorek      | jabłko (1 sztuka)                                                                                                                                                                                                                   |
| 60 kcal           | Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g                                                                                                                                                     |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/                              |
| 580 kcal          | Tłuszcz 30,37 g, Węglowodany ogółem 46,99 g, Sód 490,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,64 g, w tym cukry 1,71 g, Białko ogółem 30,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g                                                                  |
| wieczorny posiłek | Nekataryna                                                                                                                                                                                                                          |
| 40 kcal           | Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g                                                                                                                                  |