

JADŁOSPIS NA 2024-10-12 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/ |
| 647 kcal | Tłuszcz 25,75 g, Węglowodany ogółem 81,39 g, Sód 955,92 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, Białko ogółem 23,19 g, w tym cukry 26,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g |
| Obiad | zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan |
| 968 kcal | Tłuszcz 41,93 g, Węglowodany ogółem 119,77 g, Sód 1665,79 mg, Białko ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 16,66 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; kielbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 580 kcal | Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 53,41 g, Sód 1026,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 21,68 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |

dieta lekkostrawna - KOD 2

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; jabłko (1 sztuka) |
| 550 kcal | Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Sód 595,08 mg, Białko ogółem 24,78 g, w tym cukry 15,98 g, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g |
| Obiad | Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan |
| 668 kcal | Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 113,47 g, Sód 804,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,58 g, w tym cukry 28,44 g, Białko ogółem 19,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g |
| Kolacja | chleb pszenny /Alergeny: 1/; kielbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/ |
| 418 kcal | Tłuszcz 19,57 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 4,31 g, Sód 309,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

| | |
|------------------|---|
| Śniadanie | masło extra /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomarańcza /Alergeny: 7/ |
| 464 kcal | Tłuszcz 29,06 g, Węglowodany ogółem 30,28 g, Sód 602,35 mg, Białko ogółem 21,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 2,68 g, w tym cukry 23,55 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 | Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny |
| 622 kcal | Tłuszcz 21,39 g, Węglowodany ogółem 89,58 g, Sód 897,53 mg, Błonnik pokarmowy 10,54 g, w tym cukry 17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,07 g, Białko ogółem 24,77 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/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml |
| 499 kcal | Tłuszcz 22,05 g, Węglowodany ogółem 45,31 g, Sód 642,98 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Białko ogółem 10,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,08 g |

wieczorny posiłek

sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal

Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie

Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Masło roślinne

492 kcal

Tłuszcz 17,59 g, Węglowodany ogółem 60,18 g, Sód 599,83 mg, Białko ogółem 24,67 g, Błonnik pokarmowy 4,1 g, w tym cukry 15,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g

Obiad

Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; banan

668 kcal

Tłuszcz 17,25 g, Węglowodany ogółem 113,47 g, Sód 804,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,58 g, w tym cukry 28,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, Białko ogółem 19,37 g

Kolacja

Herbata ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; kielbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Masło roślinne

360 kcal

Sód 313,86 mg, Węglowodany ogółem 30,45 g, w tym cukry 4,31 g, Białko ogółem 15,09 g, Tłuszcz 13,19 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g

wieczorny posiłek

sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal

Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/

576 kcal

Białko ogółem 15,92 g, Błonnik pokarmowy 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21,3 g, w tym cukry 19,79 g, Węglowodany ogółem 71,59 g, Sód 483,63 mg

Obiad

zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan

968 kcal

Tłuszcz 41,93 g, Węglowodany ogółem 119,77 g, Sód 1665,79 mg, Białko ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 16,66 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g

Kolacja

kielbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; chleb bezglutenowy ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata

641 kcal

Tłuszcz 31,39 g, Sód 666,81 mg, Białko ogółem 22,91 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 56,86 g

wieczorny posiłek

sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal

Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony 15 /Alergeny: 7/

581 kcal

Tłuszcz 25,35 g, Węglowodany ogółem 65,17 g, Sód 942,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,22 g, Białko ogółem 21,54 g, w tym cukry 26,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad

zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; banan

968 kcal

Tłuszcz 41,93 g, Węglowodany ogółem 119,77 g, Sód 1665,79 mg, Białko ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 16,66 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g

Kolacja

kielbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor 15g /Alergeny: 7/

515 kcal

Tłuszcz 30,45 g, Sód 909,15 mg, Białko ogółem 20,03 g, Węglowodany ogółem 37,52 g, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, w tym cukry 2,99 g

wieczorny posiłek

sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/

135 kcal

Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ |
| 508 kcal | Tłuszcz 21,74 g, Węglowodany ogółem 68,74 g, Sód 793,77 mg, Błonnik pokarmowy 9,31 g, Białko ogółem 9,89 g, w tym cukry 14,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| Obiad | zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan |
| 968 kcal | Tłuszcz 41,93 g, Węglowodany ogółem 119,77 g, Sód 1665,79 mg, Białko ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 16,66 g, w tym cukry 29,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g |
| Kolacja | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; kiełbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata |
| 670 kcal | Tłuszcz 38,98 g, Węglowodany ogółem 54,27 g, Sód 918,81 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 30,02 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,75 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; ser wiejski |
| 502 kcal | Tłuszcz 19,67 g, Węglowodany ogółem 66,16 g, Sód 615,27 mg, Błonnik pokarmowy 9,1 g, Białko ogółem 14,81 g, w tym cukry 15,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| Obiad | Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; banan ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ |
| 968 kcal | Tłuszcz 41,93 g, Węglowodany ogółem 119,77 g, Sód 1665,79 mg, Błonnik pokarmowy 16,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g, w tym cukry 29,3 g, Białko ogółem 37,75 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; kiełbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata |
| 580 kcal | Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 53,41 g, Sód 1026,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 21,68 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |

dieta niskobiałkowa - KOD 10

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | Herbata ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa 15 /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
| 488 kcal | Sód 319,18 mg, Węglowodany ogółem 58,93 g, w tym cukry 15,98 g, Tłuszcz 20,86 g, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 17,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g |
| Obiad | Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/ |
| 837 kcal | Tłuszcz 22,45 g, Węglowodany ogółem 142,27 g, Sód 804,28 mg, Błonnik pokarmowy 12,58 g, w tym cukry 42,84 g, Białko ogółem 20,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,31 g |
| Kolacja | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa 15 /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/ |
| 407 kcal | Tłuszcz 14,46 g, Węglowodany ogółem 45,52 g, Błonnik pokarmowy 1,37 g, Białko ogółem 8,88 g, w tym cukry 20,51 g, Sód 125,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |

dieta podstawowa komercja

| | |
|-----------|--|
| Śniadanie | Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/ |
| 591 kcal | Tłuszcz 25,51 g, Węglowodany ogółem 67,83 g, Sód 952,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,11 g, w tym cukry 16,16 g, Błonnik pokarmowy 6,82 g |

| | |
|----------|---|
| Obiad | zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 852 kcal | Tłuszcz 41,57 g, Węglowodany ogółem 91,57 g, Sód 1664,59 mg, Białko ogółem 37,75 g, Błonnik pokarmowy 14,62 g, w tym cukry 14,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g |
| Kolacja | Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; kiełbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 580 kcal | Tłuszcz 30,84 g, Węglowodany ogółem 53,41 g, Sód 1026,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 21,68 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g |

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

| | |
|-------------------|---|
| Śniadanie | Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/ |
| 356 kcal | Tłuszcz 17,39 g, Węglowodany ogółem 34,82 g, Sód 558,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 17,15 g, w tym cukry 16,16 g, Błonnik pokarmowy 1,36 g |
| Drugie śniadanie | Pomarańcza /Alergeny: 7/ |
| 56 kcal | Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g |
| Obiad | zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/; ziemniaki pure 150 /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem 80g /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ |
| 776 kcal | Tłuszcz 42,47 g, Węglowodany ogółem 72,1 g, Sód 1297,82 mg, Białko ogółem 35,53 g, Błonnik pokarmowy 12,98 g, w tym cukry 13,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,62 g |
| Podwieczorek | 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 |
| Kolacja | masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska parzona 15g /Alergeny: 10/ |
| 264 kcal | Tłuszcz 16,52 g, Węglowodany ogółem 19,81 g, Sód 371,66 mg, Białko ogółem 7,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, w tym cukry 2,99 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |

dieta ubogopurynowa

| | |
|-------------------|--|
| Śniadanie | jabłko (1 sztuka) ; masło extra /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka bankietowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 550 kcal | Tłuszcz 23,97 g, Węglowodany ogółem 60,26 g, Sód 595,08 mg, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 24,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 15,98 g |
| Obiad | sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; banan ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Kompot truskawkowy |
| 676 kcal | Tłuszcz 17,4 g, Węglowodany ogółem 114,97 g, Sód 803,78 mg, Białko ogółem 19,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,07 g, Błonnik pokarmowy 11,88 g, w tym cukry 28,44 g |
| Kolacja | Sałata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; kiełbasa krakowska sucha /Alergeny: 10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata |
| 418 kcal | Tłuszcz 19,57 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Sód 309,11 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 4,31 g, Białko ogółem 15,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 135 kcal | Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g |