

## JADŁOSPIS NA 2024-10-11 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie bułka wrocławska ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; śliwki 100

873 kcal Tłuszcz 36,22 g, Węglowodany ogółem 107,41 g, Sód 793,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 25,23 g, w tym cukry 17,96 g

Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; borówka ; brzoskwinie ; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

1193 kcal Tłuszcz 32,26 g, Węglowodany ogółem 181,7 g, Sód 507,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 54,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

427 kcal Tłuszcz 31,37 g, Węglowodany ogółem 26,09 g, Sód 644,96 mg, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 11,83 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 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 Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan

781 kcal Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 100,98 g, Sód 430,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 25,41 g, w tym cukry 33,26 g, Błonnik pokarmowy 5,02 g

Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

564 kcal Tłuszcz 6,28 g, Węglowodany ogółem 98,1 g, Sód 624,37 mg, Błonnik pokarmowy 8,97 g, Białko ogółem 31,01 g, w tym cukry 28,04 g

Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/

328 kcal Tłuszcz 14,8 g, Węglowodany ogółem 34,79 g, Błonnik pokarmowy 1,4 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 10,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; bułka wrocławska ; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; śliwki 100

766 kcal Tłuszcz 26,66 g, Węglowodany ogółem 100,1 g, Sód 1007,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 24,06 g, w tym cukry 14,55 g, Błonnik pokarmowy 10,98 g

Drugie śniadanie Kiwi

54 kcal Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 12,51 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, w tym cukry 7,2 g

Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny

599 kcal Tłuszcz 7,28 g, Węglowodany ogółem 104,01 g, Sód 537,1 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, Białko ogółem 32,62 g, w tym cukry 10,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g

Podwieczorek kisiel

57 kcal Węglowodany ogółem 14,26 g, Sód 8,05 mg, Błonnik pokarmowy 0,01 g, w tym cukry 4,99 g

Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; szynka konserwowa ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

540 kcal Tłuszcz 31,49 g, Węglowodany ogółem 48,27 g, Sód 948,83 mg, Błonnik pokarmowy 7,69 g, Białko ogółem 12,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie

Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; sałata rukola ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan

723 kcal

Tłuszcz 16,15 g, Węglowodany ogółem 100,9 g, Sód 434,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,53 g, Białko ogółem 25,3 g, w tym cukry 33,26 g, Błonnik pokarmowy 5,02 g

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny

562 kcal

Tłuszcz 8,53 g, Węglowodany ogółem 95,1 g, Sód 648,37 mg, Błonnik pokarmowy 8,52 g, Białko ogółem 31,01 g, w tym cukry 14,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g

Kolacja

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Kiełki ; Herbata ; Masło roślinne ; ser puszysty /Alergeny: 7/

270 kcal

Tłuszcz 8,42 g, Węglowodany ogółem 34,71 g, Błonnik pokarmowy 1,4 g, Białko ogółem 15,09 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 15,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0 g

wieczorny posiłek

jabłko pieczone

50 kcal

Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie

chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki 100

636 kcal

Białko ogółem 13,12 g, Błonnik pokarmowy 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 29,21 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 69,99 g, Sód 120,54 mg

Obiad

Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną bezglutenowe /Alergeny: 7,3,1,6/; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; brzoskwinie ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

1092 kcal

Tłuszcz 31,49 g, Węglowodany ogółem 68,15 g, Sód 429,53 mg, Błonnik pokarmowy 7,27 g, Białko ogółem 29,61 g, w tym cukry 42,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,02 g

Kolacja

chleb bezglutenowy ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

619 kcal

Białko ogółem 17,98 g, Błonnik pokarmowy 2,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,78 g, Tłuszcz 30,62 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 58,61 g, Sód 347,96 mg

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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; bułka wrocławska ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki 100

805 kcal

Tłuszcz 35,8 g, Węglowodany ogółem 90,91 g, Sód 675,44 mg, Błonnik pokarmowy 8,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 23,58 g, w tym cukry 17,54 g

Obiad

Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; brzoskwinie ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

1193 kcal

Tłuszcz 32,26 g, Węglowodany ogółem 181,7 g, Sód 507,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 54,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

398 kcal

Tłuszcz 20,73 g, Węglowodany ogółem 39,93 g, Sód 750,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,74 g, Białko ogółem 10,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,53 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

## dzienna szkoła

Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; brzoskwinie ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1193 kcal	Tłuszcz 32,26 g, Węglowodany ogółem 181,7 g, Sód 507,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 54,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka gotowana ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki 100
932 kcal	Tłuszcz 38,27 g, Węglowodany ogółem 107,91 g, Sód 1134,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 34,38 g, w tym cukry 17,96 g, Błonnik pokarmowy 9,84 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; brzoskwinie ; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
1193 kcal	Tłuszcz 32,26 g, Węglowodany ogółem 181,7 g, Sód 507,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 54,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser wiejski 100g /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 33,09 g, Węglowodany ogółem 27,41 g, Sód 796,96 mg, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 16,75 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; śliwki 100
719 kcal	Tłuszcz 30,56 g, Węglowodany ogółem 89,61 g, Sód 570,12 mg, Błonnik pokarmowy 9,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 15,56 g, w tym cukry 6,31 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; borówka ; jogurt naturalny bez laktozy ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
620 kcal	Tłuszcz 5,78 g, Węglowodany ogółem 109,35 g, Sód 537,15 mg, Błonnik pokarmowy 10,27 g, Białko ogółem 32,65 g, w tym cukry 15,47 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
302 kcal	Tłuszcz 17,91 g, Węglowodany ogółem 24 g, Sód 415,61 mg, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 11,84 g, w tym cukry 4,95 g, 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

### dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; banan ; bułka wrocławska ; sałata rukola ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/
781 kcal	w tym cukry 33,26 g, Białko ogółem 25,41 g, Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 100,98 g, Sód 430,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Błonnik pokarmowy 5,02 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
538 kcal	Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 102 g, Sód 553,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,52 g, Białko ogółem 25,81 g, w tym cukry 23,24 g
Kolacja	Kiełki ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym

328 kcal	Tłuszcz 14,8 g, Węglowodany ogółem 34,79 g, Sód 10,61 mg, Błonnik pokarmowy 1,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 3,23 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

## dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
824 kcal	Tłuszcz 35,92 g, Węglowodany ogółem 95,71 g, Sód 791,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Białko ogółem 25,23 g, w tym cukry 17,96 g, Błonnik pokarmowy 8,24 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; brzoskwinie ; borówka ; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1101 kcal	Tłuszcz 30,01 g, Węglowodany ogółem 169,4 g, Sód 436,71 mg, Błonnik pokarmowy 10,5 g, Białko ogółem 28,75 g, w tym cukry 33,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,44 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
387 kcal	Tłuszcz 20,04 g, Węglowodany ogółem 40,59 g, Sód 754,91 mg, Błonnik pokarmowy 3,82 g, Białko ogółem 11,72 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

## dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka wrocławska ; Kiełki ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
301 kcal	Tłuszcz 12,84 g, Węglowodany ogółem 30,58 g, Sód 392,69 mg, Błonnik pokarmowy 1,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Białko ogółem 12,36 g, w tym cukry 4,69 g
Drugie śniadanie	śliwki 100
49 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 11,7 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,6 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7/; Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 180 /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; melisa świeża 1 jedn. /Alergeny: 1/; brzoskwinie ; borówka
754 kcal	Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 119,96 g, Sód 339,67 mg, Błonnik pokarmowy 8,72 g, Białko ogółem 18,32 g, w tym cukry 18,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,43 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	Paprykarz 15g /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
253 kcal	Tłuszcz 13,73 g, Węglowodany ogółem 22,17 g, Sód 432,21 mg, Błonnik pokarmowy 2,99 g, Białko ogółem 8,74 g, w tym cukry 3,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 ubogopurynowa

Śniadanie	sałata rukola ; Herbata ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; banan ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
781 kcal	Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 100,98 g, Sód 430,24 mg, Błonnik pokarmowy 5,02 g, w tym cukry 33,26 g, Białko ogółem 25,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7/; Filet z kurczaka gotowany 80g /Alergeny: 7/; Risotto z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
538 kcal	Tłuszcz 4,03 g, Węglowodany ogółem 102 g, Sód 553,87 mg, Błonnik pokarmowy 8,52 g, Białko ogółem 25,81 g, w tym cukry 23,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Kiełki ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
328 kcal	Tłuszcz 14,8 g, Węglowodany ogółem 34,79 g, Błonnik pokarmowy 1,4 g, Białko ogółem 15,2 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 10,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g