

## JADŁOSPIS NA 2024-10-22 (wtorek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Szyńka delikatesowa ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
934 kcal	Tłuszcz 46,43 g, Węglowodany ogółem 93,64 g, Sód 1126,3 mg, Błonnik pokarmowy 10,08 g, Białko ogółem 39,66 g, w tym cukry 18,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
882 kcal	Tłuszcz 32,38 g, Sód 1094,31 mg, Białko ogółem 72,16 g, Węglowodany ogółem 80,35 g, Błonnik pokarmowy 14,14 g, w tym cukry 15,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
371 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 40,26 g, Sód 522,04 mg, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 9,97 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Szyńka delikatesowa ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; jabłko pieczone ; masło extra /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
816 kcal	Sód 726,2 mg, Węglowodany ogółem 69,12 g, w tym cukry 17,96 g, Tłuszcz 43,53 g, Błonnik pokarmowy 4,56 g, Białko ogółem 42,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,55 g
Obiad	Kura ala flaczki (dieta) /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 13,92 g, Sód 826,23 mg, Białko ogółem 63,16 g, Węglowodany ogółem 73,6 g, Błonnik pokarmowy 12,83 g, w tym cukry 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
391 kcal	Sód 752,14 mg, Węglowodany ogółem 44,42 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 15,27 g, Białko ogółem 17,56 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Szyńka delikatesowa ; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/
914 kcal	Tłuszcz 46,89 g, Węglowodany ogółem 86,33 g, Sód 1100,53 mg, Błonnik pokarmowy 11,22 g, Białko ogółem 38,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, w tym cukry 14,73 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	Kura ala flaczki (dieta) /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru
847 kcal	Tłuszcz 30,25 g, Sód 999,48 mg, Białko ogółem 71,74 g, Węglowodany ogółem 69,07 g, Błonnik pokarmowy 11,72 g, w tym cukry 12,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Podwieczorek	mandarynki
45 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 11,2 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,9 g, w tym cukry 8 g
Kolacja	pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

505 kcal	Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 59,95 g, Sód 1084,51 mg, Białko ogółem 20,74 g, Błonnik pokarmowy 11,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Szynka delikatesowa (d.niskob.) ; jajecznicza 40g /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Masło roślinne ; jabłko pieczone ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
587 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 68,44 g, Błonnik pokarmowy 4,56 g, Białko ogółem 25,06 g, w tym cukry 16,86 g, Sód 351,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,6 g
Obiad	Kura ala flaczki (dieta) /Alergeny: 7/; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; fasolka szparagowa z wody ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Tłuszcz 13,92 g, Sód 826,23 mg, Białko ogółem 63,16 g, Węglowodany ogółem 73,6 g, Błonnik pokarmowy 12,83 g, w tym cukry 13,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Herbata ; Masło roślinne ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; Pomidor /Alergeny: 7/
333 kcal	Sód 756,89 mg, Węglowodany ogółem 44,34 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 8,89 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g, Białko ogółem 17,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; jabłko (1 sztuka) ; chleb bezglutenowy
777 kcal	Tłuszcz 39,05 g, Węglowodany ogółem 72,59 g, Sód 618,6 mg, Białko ogółem 29,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g, w tym cukry 10,64 g, Błonnik pokarmowy 5,95 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
882 kcal	Tłuszcz 32,38 g, Sód 1094,31 mg, Białko ogółem 72,16 g, Węglowodany ogółem 80,35 g, Błonnik pokarmowy 14,14 g, w tym cukry 15,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/
491 kcal	Białko ogółem 16,12 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,27 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 58,17 g, Sód 113,74 mg
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; masło extra /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Szynka delikatesowa
866 kcal	Tłuszcz 46,01 g, Węglowodany ogółem 77,14 g, Sód 1007,8 mg, Białko ogółem 38,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, w tym cukry 17,72 g, Błonnik pokarmowy 9,12 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
882 kcal	Tłuszcz 32,38 g, Sód 1094,31 mg, Białko ogółem 72,16 g, Węglowodany ogółem 80,35 g, Błonnik pokarmowy 14,14 g, w tym cukry 15,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
388 kcal	Tłuszcz 19,87 g, Węglowodany ogółem 40,8 g, Sód 533,38 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Białko ogółem 8,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,53 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dzienna szkoła

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Nuggetsy /Alergeny: 3,1,7/
607 kcal	Tłuszcz 16,08 g, Sód 765,83 mg, Białko ogółem 45,26 g, Węglowodany ogółem 72,83 g, Błonnik pokarmowy 12,6 g, w tym cukry 2,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)
-----------	---

934 kcal Tłuszcz 46,43 g, Węglowodany ogółem 93,64 g, Sód 1126,3 mg, Białko ogółem 39,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, w tym cukry 18,14 g, Błonnik pokarmowy 10,08 g

Drugie śniadanie	Banan
------------------	-------

97 kcal Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
-------	--

882 kcal Tłuszcz 32,38 g, Sód 1094,31 mg, Białko ogółem 72,16 g, Węglowodany ogółem 80,35 g, Błonnik pokarmowy 14,14 g, w tym cukry 15,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g

Podwieczorek	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
--------------	-----------------------------------

100 kcal Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/
---------	---

430 kcal Tłuszcz 16,72 g, Węglowodany ogółem 54,72 g, Sód 473,38 mg, Błonnik pokarmowy 7,08 g, Białko ogółem 14,89 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	Smoothie
-------------------	----------

132 kcal Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; jabłko (1 sztuka) ; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata
-----------	--

716 kcal Tłuszcz 38,5 g, Węglowodany ogółem 69,14 g, Sód 978,24 mg, Błonnik pokarmowy 9,73 g, Białko ogółem 27,91 g, w tym cukry 5,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g

Obiad	Kompot z czarnej porzeczki ; Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
-------	---

881 kcal Tłuszcz 32,58 g, Węglowodany ogółem 93,85 g, Sód 1098,31 mg, Błonnik pokarmowy 14,34 g, w tym cukry 9,41 g, Białko ogółem 55,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,71 g

Kolacja	Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/
---------	--

453 kcal Sód 540,82 mg, Węglowodany ogółem 55,87 g, w tym cukry 5,15 g, Tłuszcz 19,99 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g, Białko ogółem 9,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek	Smoothie
-------------------	----------

132 kcal Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; jajecznica 40g /Alergeny: 3,7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone
-----------	--

458 kcal Tłuszcz 24,6 g, Węglowodany ogółem 44,02 g, Błonnik pokarmowy 4,21 g, Białko ogółem 17,57 g, w tym cukry 3,78 g, Sód 398,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g

Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; fasolka szparagowa z wody 80g ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
-------	--

657 kcal	Tłuszcz 9,95 g, Węglowodany ogółem 97,55 g, Sód 924,08 mg, Błonnik pokarmowy 19,86 g, w tym cukry 24,99 g, Białko ogółem 32,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
391 kcal	Tłuszcz 15,27 g, Węglowodany ogółem 44,42 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 752,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
874 kcal	Tłuszcz 45,95 g, Węglowodany ogółem 79,12 g, Sód 1123,9 mg, Białko ogółem 39,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, w tym cukry 18,14 g, Błonnik pokarmowy 7,68 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Kompot z czarnej porzeczki
737 kcal	Tłuszcz 31,28 g, Sód 964,61 mg, Białko ogółem 53,48 g, Węglowodany ogółem 63,51 g, Błonnik pokarmowy 11,94 g, w tym cukry 2,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 19,07 g, Węglowodany ogółem 40,26 g, Sód 522,04 mg, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 9,97 g, w tym cukry 3,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

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

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
551 kcal	Tłuszcz 33,47 g, Węglowodany ogółem 38,08 g, Sód 856,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 26,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,35 g, w tym cukry 4,64 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane 150 ; Kapusta kiszona gotowana 80g /Alergeny: 7/; Nuggetsy /Alergeny: 3,1,7/; Kompot z czarnej porzeczki
524 kcal	Tłuszcz 15,94 g, Sód 706,83 mg, Białko ogółem 43,35 g, Węglowodany ogółem 53,83 g, Błonnik pokarmowy 10,68 g, w tym cukry 2,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,11 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
72 kcal	Węglowodany ogółem 17,89 g, Sód 8,65 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
262 kcal	Sód 410,29 mg, Węglowodany ogółem 25,61 g, w tym cukry 3,95 g, Tłuszcz 13,89 g, Błonnik pokarmowy 1,83 g, Białko ogółem 9,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

### dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka) ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/
1011 kcal	Tłuszcz 53,55 g, Węglowodany ogółem 93,68 g, Sód 1054,7 mg, Białko ogółem 43,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, w tym cukry 18,14 g, Błonnik pokarmowy 10,08 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Kotlety sojowe /Alergeny: 3,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
718 kcal	Tłuszcz 25,74 g, Węglowodany ogółem 98,64 g, Sód 1054,84 mg, Błonnik pokarmowy 14,96 g, w tym cukry 15,52 g, Białko ogółem 26,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1 g
Kolacja	Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/

371 kcal	Sód 522,04 mg, Węglowodany ogółem 40,26 g, w tym cukry 3,95 g, Tłuszcz 19,07 g, Błonnik pokarmowy 4,35 g, Białko ogółem 9,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

## dieta ubogopurynowa

Śniadanie	jabłko pieczone ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznicza 40g /Alergeny: 3,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata
458 kcal	Tłuszcz 24,6 g, Węglowodany ogółem 44,02 g, Sód 398,29 mg, Błonnik pokarmowy 4,21 g, Białko ogółem 17,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, w tym cukry 3,78 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; fasolka szparagowa z wody 80g ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5
657 kcal	Tłuszcz 9,95 g, Węglowodany ogółem 97,55 g, Sód 924,08 mg, Błonnik pokarmowy 19,86 g, w tym cukry 24,99 g, Białko ogółem 32,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
391 kcal	Tłuszcz 15,27 g, Węglowodany ogółem 44,42 g, Błonnik pokarmowy 5,35 g, Białko ogółem 17,56 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 752,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,82 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g