

JADŁOSPIS NA 2024-10-15 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Polędwica sopocka ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
759 kcal	Tłuszcz 31,2 g, Węglowodany ogółem 100,56 g, Sód 1391,68 mg, Błonnik pokarmowy 11,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 20,6 g, Białko ogółem 21,55 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
744 kcal	Białko ogółem 51,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, w tym cukry 13,59 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Tłuszcz 18,25 g, Sód 542,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
529 kcal	Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 54,4 g, Sód 1088,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,56 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 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	Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; banan
600 kcal	Sód 658,86 mg, Węglowodany ogółem 93,4 g, w tym cukry 23,84 g, Tłuszcz 16,01 g, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 23,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
688 kcal	Tłuszcz 14,78 g, Sód 478,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, Białko ogółem 51,01 g, Węglowodany ogółem 89,31 g, Błonnik pokarmowy 14,89 g, w tym cukry 15 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
359 kcal	Tłuszcz 17,14 g, Węglowodany ogółem 33,5 g, Sód 711,11 mg, Białko ogółem 18,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, w tym cukry 3,53 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
602 kcal	Tłuszcz 18,37 g, Węglowodany ogółem 88,44 g, Sód 1205,88 mg, Błonnik pokarmowy 12,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 20,2 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Deser jogurtowy z chią i musem truskaw. (d.cuk) /Alergeny: 7/
680 kcal	Tłuszcz 14,74 g, Sód 478,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, Białko ogółem 51,01 g, Węglowodany ogółem 87,1 g, Błonnik pokarmowy 14,76 g, w tym cukry 13 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

444 kcal	Tłuszcz 19,71 g, Węglowodany ogółem 49,03 g, Sód 1043,48 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 13,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, w tym cukry 0,3 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	Herbata ; Masło roślinne ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; banan ; dżem owocowy ; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/
542 kcal	Sód 663,61 mg, Węglowodany ogółem 93,32 g, w tym cukry 23,84 g, Tłuszcz 9,63 g, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 23,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,22 g
Obiad	ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki
688 kcal	Tłuszcz 14,78 g, Węglowodany ogółem 89,31 g, Sód 478,99 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Białko ogółem 51,01 g, w tym cukry 15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g
Kolacja	polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Masło roślinne
301 kcal	Tłuszcz 10,76 g, Węglowodany ogółem 33,42 g, Sód 715,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,59 g, Białko ogółem 18,06 g, w tym cukry 3,53 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	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; dżem owocowy
712 kcal	Sód 795,69 mg, Węglowodany ogółem 82,18 g, w tym cukry 27,33 g, Białko ogółem 17,78 g, Błonnik pokarmowy 5,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 30,93 g
Obiad	Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka wiosenna z rozponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki
744 kcal	Tłuszcz 18,25 g, Sód 542,25 mg, Białko ogółem 51,02 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 13,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g
Kolacja	Herbata ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
590 kcal	Sód 728,81 mg, Węglowodany ogółem 57,85 g, w tym cukry 9,29 g, Białko ogółem 19,79 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, Tłuszcz 26,58 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	Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/
782 kcal	Sód 1391,83 mg, Węglowodany ogółem 106,23 g, w tym cukry 24,05 g, Tłuszcz 31,23 g, Błonnik pokarmowy 11,29 g, Białko ogółem 21,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Sałata wiosenna z rozponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane
744 kcal	Tłuszcz 18,25 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Sód 542,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, w tym cukry 13,59 g, Białko ogółem 51,02 g
Kolacja	ser żółty edamski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata
529 kcal	Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 54,4 g, Sód 1088,45 mg, Białko ogółem 18,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, w tym cukry 3,71 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

dzienna szkoła

Obiad

Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki

596 kcal

Białko ogółem 45,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, w tym cukry 9,19 g, Węglowodany ogółem 81,13 g, Tłuszcz 11,13 g, Sód 396,87 mg, Błonnik pokarmowy 11,89 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka 60g ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/

819 kcal

Sód 1574,83 mg, Węglowodany ogółem 106,5 g, w tym cukry 24,35 g, Tłuszcz 32,4 g, Błonnik pokarmowy 11,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, Białko ogółem 27,76 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

Kompot z czarnej porzeczki ; Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i mussem truskawkowym /Alergeny: 7/; Sałatka wiosenna z roszyńką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/

744 kcal

Tłuszcz 18,25 g, Węglowodany ogółem 93,83 g, Sód 542,25 mg, Błonnik pokarmowy 15,65 g, w tym cukry 13,59 g, Białko ogółem 51,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g

Podwieczorek

batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

140 kcal

Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g

Kolacja

masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/

592 kcal

Tłuszcz 30,71 g, Węglowodany ogółem 54,42 g, Sód 1212,05 mg, Białko ogółem 23,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, w tym cukry 3,71 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 biegunkowa

Śniadanie

chleb pszenny /Alergeny: 1/; kisiel ; Herbata bez cukru 250ml

181 kcal

Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 40,32 g, Błonnik pokarmowy 1,31 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 8,38 mg

Obiad

Ryż gotowany 60g /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml

236 kcal

Błonnik pokarmowy 4,56 g, Tłuszcz 2,24 g, Węglowodany ogółem 51,46 g, Sód 430,86 mg, Białko ogółem 4,59 g, w tym cukry 5,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g

Kolacja

Herbata bez cukru 250ml ; wafle ryżowe /Alergeny: 9,10/; kisiel z jabłkiem

72 kcal

Sód 8,98 mg, Węglowodany ogółem 17,89 g, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,61 g, Tłuszcz 0,12 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomarańcza /Alergeny: 7/

701 kcal

Tłuszcz 24,82 g, Węglowodany ogółem 100,48 g, Sód 1396,43 mg, Błonnik pokarmowy 11,17 g, Białko ogółem 21,44 g, w tym cukry 20,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g

Obiad

Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Sałatka wiosenna z roszyńką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Indyk duszony z warzywami 80g /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok vege 0,5

623 kcal

Białko ogółem 36,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, w tym cukry 27,4 g, Węglowodany ogółem 95,86 g, Tłuszcz 8,75 g, Sód 369,26 mg, Błonnik pokarmowy 20,41 g

Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata ; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Masło roślinne
485 kcal	Tłuszcz 21,29 g, Węglowodany ogółem 54,88 g, Sód 987 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 21,01 g, w tym cukry 4,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; dżem owocowy ; dżem owocowy ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
782 kcal	Sód 1391,83 mg, Węglowodany ogółem 106,23 g, w tym cukry 24,05 g, Tłuszcz 31,23 g, Błonnik pokarmowy 11,29 g, Białko ogółem 21,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Kompot z czarnej porzeczki ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
731 kcal	Białko ogółem 50,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, w tym cukry 17,14 g, Węglowodany ogółem 93,65 g, Tłuszcz 17,29 g, Sód 573,44 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
529 kcal	Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 54,4 g, Sód 1088,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 18,56 g, w tym cukry 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 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 ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; banan ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka (15g)
581 kcal	Sód 567,36 mg, Węglowodany ogółem 93,27 g, w tym cukry 23,69 g, Tłuszcz 15,43 g, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 20,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g
Obiad	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7/
536 kcal	Węglowodany ogółem 80,61 g, Sód 350,27 mg, w tym cukry 14,74 g, Tłuszcz 8,13 g, Białko ogółem 36,84 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica jak dawniej 15g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/
296 kcal	Tłuszcz 14,7 g, Węglowodany ogółem 31,68 g, Sód 319,71 mg, Białko ogółem 10,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 g, w tym cukry 3,38 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 podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełki ; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/
703 kcal	Tłuszcz 30,96 g, Węglowodany ogółem 87 g, Sód 1388,08 mg, Błonnik pokarmowy 8,89 g, Białko ogółem 20,47 g, w tym cukry 9,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z czarnej porzeczki
589 kcal	Białko ogółem 43,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,1 g, w tym cukry 2,19 g, Węglowodany ogółem 74,67 g, Tłuszcz 13,18 g, Sód 388,02 mg, Błonnik pokarmowy 10,78 g
Kolacja	polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/

529 kcal Tłuszcz 26,03 g, Węglowodany ogółem 54,4 g, Sód 1088,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g, Białko ogółem 18,56 g, w tym cukry 3,71 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; dżem owocowy ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
441 kcal	Sód 1027,99 mg, Węglowodany ogółem 38,81 g, w tym cukry 9,38 g, Tłuszcz 24,14 g, Błonnik pokarmowy 2,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,11 g, Białko ogółem 18,78 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 gulaszowa z wołowiną 200 /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka wiosenna z roszką i pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
529 kcal	Tłuszcz 13,41 g, Sód 455,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,76 g, Białko ogółem 38,99 g, w tym cukry 9,02 g, Węglowodany ogółem 64,25 g, Błonnik pokarmowy 11,28 g
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
103 kcal	Węglowodany ogółem 9,48 g, Sód 63,31 mg, w tym cukry 4,4 g, Tłuszcz 3,96 g, Białko ogółem 5,79 g, Błonnik pokarmowy 2,6 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
444 kcal	Sód 958,61 mg, Węglowodany ogółem 37,36 g, w tym cukry 3,71 g, Tłuszcz 24,81 g, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 18,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 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	Kielki ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Polędwica sopocka (15g) ; masło extra /Alergeny: 7/; banan ; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/
581 kcal	Tłuszcz 15,43 g, Węglowodany ogółem 93,27 g, Sód 567,36 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,87 g, Białko ogółem 20,34 g, w tym cukry 23,69 g
Obiad	zupa gulaszowa (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
536 kcal	Tłuszcz 8,13 g, Sód 356,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,12 g, Białko ogółem 36,84 g, Węglowodany ogółem 80,61 g, Błonnik pokarmowy 14,32 g, w tym cukry 14,74 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica jak dawniej 15g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
296 kcal	Tłuszcz 14,7 g, Węglowodany ogółem 31,68 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 10,07 g, w tym cukry 3,38 g, Sód 319,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 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