

JADŁOSPIS NA 2024-10-19 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; rukola
650 kcal	Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 83,63 g, Sód 766,93 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 24,27 g, w tym cukry 28,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1072 kcal	Tłuszcz 52,14 g, Węglowodany ogółem 133,54 g, Sód 768,78 mg, Błonnik pokarmowy 19,46 g, Białko ogółem 12,73 g, w tym cukry 36,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
601 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 37,36 g, Sód 1363,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 35,76 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	masło extra /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; Szynka gotowana ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; banan ; Kiełki ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
609 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 76,11 g, Sód 793,51 mg, Białko ogółem 25,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Błonnik pokarmowy 3,97 g, w tym cukry 31,43 g
Obiad	Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/
727 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Sód 1202,32 mg, Białko ogółem 32,9 g, Węglowodany ogółem 120,14 g, Błonnik pokarmowy 13,05 g, w tym cukry 20,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Kolacja	Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/
327 kcal	Białko ogółem 17,81 g, Sód 294,31 mg, Węglowodany ogółem 30,53 g, w tym cukry 3,23 g, Tłuszcz 15,12 g, Błonnik pokarmowy 1,73 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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kiełki ; chleb razowy /Alergeny: 1/; rukola ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kakao /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
630 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 76,32 g, Sód 741,16 mg, Błonnik pokarmowy 10,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 24,6 g, Białko ogółem 22,62 g
Drugie śniadanie	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
707 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 115,15 g, Sód 1202,27 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 15,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Podwieczorek	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
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Tuńczyk w sosie własnym ; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/
415 kcal	Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 46,79 g, Sód 629,78 mg, Błonnik pokarmowy 8,31 g, Białko ogółem 13,49 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

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Herbata ; Masło roślinne ; szynka gotowana 40g ; Kakao /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan
551 kcal	Sód 798,26 mg, Węglowodany ogółem 76,03 g, w tym cukry 31,43 g, Tłuszcz 15,92 g, Białko ogółem 25,78 g, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
727 kcal	Tłuszcz 15,92 g, Węglowodany ogółem 120,14 g, Sód 1202,32 mg, Błonnik pokarmowy 13,05 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 20,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym ; Szynka drobiowa z fileta (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
241 kcal	Tłuszcz 7,49 g, Węglowodany ogółem 30,45 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 14,02 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 117,81 mg
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	Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Kiełki ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
711 kcal	Tłuszcz 24,65 g, Węglowodany ogółem 87,08 g, Sód 407,29 mg, Białko ogółem 25,5 g, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, w tym cukry 33,59 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż gotowany (70g) /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
834 kcal	Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 133,56 g, Sód 875,12 mg, Błonnik pokarmowy 19,86 g, Białko ogółem 32,75 g, w tym cukry 19,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/
747 kcal	Białko ogółem 36,99 g, Błonnik pokarmowy 3,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, Tłuszcz 36,4 g, w tym cukry 8,99 g, Węglowodany ogółem 57,85 g, Sód 1134,01 mg
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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kiełki ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 23,68 g, Węglowodany ogółem 67,13 g, Sód 648,43 mg, Błonnik pokarmowy 8,37 g, Białko ogółem 22,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 27,59 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami /Alergeny: 1,7,3/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
1072 kcal	Tłuszcz 52,14 g, Węglowodany ogółem 133,54 g, Sód 768,78 mg, Błonnik pokarmowy 19,46 g, Białko ogółem 12,73 g, w tym cukry 36,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/
533 kcal	Tłuszcz 34,21 g, Węglowodany ogółem 20,86 g, Sód 1245,31 mg, Błonnik pokarmowy 3,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g, Białko ogółem 34,11 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomarańcza /Alergeny: 7/; rukola ; Kiełki ; Kakao /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
708 kcal	Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 85,01 g, Sód 766,93 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 33,27 g, w tym cukry 28,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; borówka ; racuchy z jabłkami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1315 kcal	Tłuszcz 68,64 g, Węglowodany ogółem 159,04 g, Sód 839,28 mg, Błonnik pokarmowy 19,46 g, w tym cukry 36,9 g, Białko ogółem 23,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,02 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
601 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 37,36 g, Sód 1363,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 35,76 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Kiełki ; Kakao /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 23,9 g, Węglowodany ogółem 82,65 g, Sód 753,97 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, Białko ogółem 23,76 g, w tym cukry 29,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; Ryż gotowany 60g /Alergeny: 7/; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
756 kcal	Tłuszcz 11,04 g, Węglowodany ogółem 123,82 g, Sód 970,51 mg, Błonnik pokarmowy 18,58 g, Białko ogółem 36,4 g, w tym cukry 19,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,66 g
Kolacja	papryka świeża /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
601 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 37,36 g, Sód 1363,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, w tym cukry 3,41 g, Białko ogółem 35,76 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ser biały z koperkiem 15g /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
588 kcal	Tłuszcz 21,48 g, Węglowodany ogółem 75,52 g, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 23,06 g, w tym cukry 31,43 g, Sód 398,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Smoothie
769 kcal	Tłuszcz 11,42 g, Węglowodany ogółem 143,34 g, Sód 1107,82 mg, Błonnik pokarmowy 15,55 g, Białko ogółem 28,75 g, w tym cukry 24,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa (d.niskob.)
301 kcal	Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Sód 123,86 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 3,23 g, Białko ogółem 14,42 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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Szynka gotowana ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Kielki ; Kakao /Alergeny: 7/
594 kcal	Tłuszcz 23,86 g, Węglowodany ogółem 70,07 g, Sód 763,33 mg, Białko ogółem 23,19 g, Błonnik pokarmowy 7,05 g, w tym cukry 17,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka ; racuchy z jabłkami /Alergeny: 1,7,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
982 kcal	Tłuszcz 47,64 g, Węglowodany ogółem 124,24 g, Sód 674,28 mg, Błonnik pokarmowy 19,46 g, Białko ogółem 7,33 g, w tym cukry 28,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
601 kcal	Tłuszcz 34,63 g, Węglowodany ogółem 37,36 g, Sód 1363,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 35,76 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana 15g ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Kielki ; Kakao /Alergeny: 7/
460 kcal	Tłuszcz 18,28 g, Węglowodany ogółem 53,28 g, Sód 473,88 mg, Błonnik pokarmowy 6,09 g, Białko ogółem 16,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, w tym cukry 16,79 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 fasolowa 200 /Alergeny: 7/; racuchy z jabłkami /Alergeny: 1,7,3/; Surówka z marchwii i jabłka 100 /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; maliny 1,875 g /Alergeny: 7/; borówka
816 kcal	Tłuszcz 47,28 g, Węglowodany ogółem 89,27 g, Sód 388,29 mg, Błonnik pokarmowy 11,58 g, Białko ogółem 5,63 g, w tym cukry 27,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,02 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/
419 kcal	Tłuszcz 24,72 g, Węglowodany ogółem 20,71 g, Sód 1071,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,11 g, Białko ogółem 30,14 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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	Pomidor /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem 15g /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kakao /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Kielki ; Herbata ; rukola ; banan
588 kcal	Tłuszcz 21,48 g, Węglowodany ogółem 75,52 g, Sód 398,01 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 23,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 31,43 g
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Smoothie
769 kcal	Błonnik pokarmowy 15,55 g, Tłuszcz 11,42 g, Węglowodany ogółem 143,34 g, Sód 1107,82 mg, Białko ogółem 28,75 g, w tym cukry 24,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	Salata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa (d.niskob.) ; Tuńczyk w sosie własnym
301 kcal	Tłuszcz 13,96 g, Węglowodany ogółem 30,53 g, Sód 123,86 mg, Błonnik pokarmowy 1,73 g, w tym cukry 3,23 g, Białko ogółem 14,42 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