

JADŁOSPIS NA 2024-12-17 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; gruszka |
| 680 kcal | Tłuszcz 20,47 g, Węglowodany ogółem 107,22 g, Sód 831,06 mg, Błonnik pokarmowy 13,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, Białko ogółem 21,72 g, w tym cukry 8,16 g |
| Obiad | Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; jogurt naturalny |
| 807 kcal | Tłuszcz 31,36 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1186,77 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 20,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 623 kcal | Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 77,99 g, Sód 1040,59 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Białko ogółem 17,25 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 66 kcal | Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g |

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

| | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 593 kcal | Tłuszcz 20,17 g, Węglowodany ogółem 85,62 g, Sód 828,06 mg, Białko ogółem 21,72 g, Błonnik pokarmowy 10,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 8,16 g |
| Drugie śniadanie | gruszka |
| 87 kcal | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g |
| Obiad | Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; jogurt naturalny |
| 794 kcal | Tłuszcz 32,36 g, Węglowodany ogółem 93,36 g, Sód 1353,83 mg, Błonnik pokarmowy 11,18 g, Białko ogółem 38,71 g, w tym cukry 21,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,85 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/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 623 kcal | Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 77,99 g, Sód 1040,59 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Białko ogółem 17,25 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 66 kcal | Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g |

dieta lekkostrawna - KOD 2

| | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa zielonogórska ; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 622 kcal | Tłuszcz 26,61 g, Węglowodany ogółem 62,27 g, Sód 823,92 mg, Białko ogółem 23,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, w tym cukry 18,38 g, Błonnik pokarmowy 5,11 g |
| Obiad | zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; jogurt naturalny ; banan |
| 847 kcal | Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 136,27 g, Sód 1763,49 mg, Błonnik pokarmowy 17,21 g, Białko ogółem 41,03 g, w tym cukry 35,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g |
| Kolacja | sałata rukola ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/ |
| 370 kcal | Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 39,91 g, Sód 331,69 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 14,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,23 g |

wieczorny posiłek

66 kcal

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

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**Śniadanie**

611 kcal

bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Kiełbasa zielonogórska ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jabłko (1 sztuka)

Tłuszcz 20,72 g, Węglowodany ogółem 88,83 g, Sód 774,5 mg, Błonnik pokarmowy 13,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 14,36 g, w tym cukry 0,75 g

Drugie śniadanie

32 kcal

grejfruty

Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

Obiad

711 kcal

zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; jogurt naturalny

Tłuszcz 17,83 g, Węglowodany ogółem 103,08 g, Sód 1762,24 mg, Błonnik pokarmowy 15,17 g, Białko ogółem 41,03 g, w tym cukry 16,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g

Podwieczorek

100 kcal

kefir /Alergeny: 7/

Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g

Kolacja

443 kcal

papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/

Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 52,28 g, Sód 667,28 mg, Błonnik pokarmowy 8,34 g, Białko ogółem 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

wieczorny posiłek

66 kcal

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

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5**Śniadanie**

612 kcal

bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; indyk faserowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; gruszka

Tłuszcz 20,05 g, Węglowodany ogółem 90,72 g, Sód 712,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g, Białko ogółem 20,07 g, w tym cukry 7,74 g

Obiad

807 kcal

Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; jogurt naturalny

Tłuszcz 31,36 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1186,77 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 20,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g

Kolacja

555 kcal

Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/

Tłuszcz 25,48 g, Węglowodany ogółem 61,49 g, Sód 922,09 mg, Błonnik pokarmowy 11,4 g, Białko ogółem 15,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7 g

wieczorny posiłek

66 kcal

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

Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dzienna szkoła**Obiad**

704 kcal

Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/

Tłuszcz 27,86 g, Węglowodany ogółem 84,06 g, Sód 1259,33 mg, Błonnik pokarmowy 11,18 g, Białko ogółem 33,31 g, w tym cukry 13,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9**Śniadanie**

680 kcal

indyk faserowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; gruszka

Tłuszcz 20,47 g, Węglowodany ogółem 107,22 g, Sód 831,06 mg, Białko ogółem 21,72 g, Błonnik pokarmowy 13,41 g, w tym cukry 8,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 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 kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; jogurt naturalny |
| 807 kcal | Tłuszcz 31,36 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1186,77 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 20,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 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/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 623 kcal | Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 77,99 g, Sód 1040,59 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Białko ogółem 17,25 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 66 kcal | Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g |

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; gruszka |
| 675 kcal | Tłuszcz 20,19 g, Węglowodany ogółem 104,81 g, Sód 814,61 mg, Białko ogółem 21,21 g, Błonnik pokarmowy 13,38 g, w tym cukry 9,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,89 g |
| Obiad | Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy |
| 807 kcal | Tłuszcz 29,86 g, Węglowodany ogółem 91,66 g, Sód 1186,77 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Białko ogółem 45,31 g, w tym cukry 20,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,01 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiełbasą /Alergeny: 7,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 633 kcal | Tłuszcz 26,74 g, Węglowodany ogółem 74,48 g, Sód 1259,89 mg, Błonnik pokarmowy 12,33 g, Białko ogółem 21,36 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 66 kcal | Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g |

dieta niskobiałkowa - KOD 10

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko pieczone ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa zielonogórska |
| 532 kcal | Tłuszcz 18,21 g, Węglowodany ogółem 74,37 g, Błonnik pokarmowy 7,11 g, Białko ogółem 18,71 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 825,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g |
| Obiad | zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; fasolka szparagowa z wody ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; banan ; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/ |
| 823 kcal | Tłuszcz 13,69 g, Węglowodany ogółem 143,17 g, Sód 1668,99 mg, Błonnik pokarmowy 17,21 g, Białko ogółem 35,83 g, w tym cukry 44,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g |
| Kolacja | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/ |
| 370 kcal | Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 39,91 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 14,34 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 331,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |
| wieczorny posiłek | sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 66 kcal | Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g |

dieta podstawowa dzieci 2-3 lata

| | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 219 kcal | Tłuszcz 9,35 g, Węglowodany ogółem 24,15 g, Sód 198,79 mg, Błonnik pokarmowy 2,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, Białko ogółem 10,67 g, w tym cukry 7,37 g |
| Drugie śniadanie | 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 |

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad | Zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy |
| 370 kcal | Tłuszcz 6,05 g, Węglowodany ogółem 59,53 g, Sód 893,98 mg, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 22,26 g, w tym cukry 12,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,43 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 puszysty 20g /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ |
| 384 kcal | Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 35,48 g, Sód 318,42 mg, Błonnik pokarmowy 1,39 g, Białko ogółem 19,46 g, w tym cukry 10,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 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 | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 593 kcal | Tłuszcz 20,17 g, Węglowodany ogółem 85,62 g, Sód 828,06 mg, Błonnik pokarmowy 10,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 21,72 g, w tym cukry 8,16 g |
| Obiad | Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ |
| 717 kcal | Tłuszcz 26,86 g, Węglowodany ogółem 82,36 g, Sód 1092,27 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Białko ogółem 39,91 g, w tym cukry 12,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,01 g |
| Kolacja | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bigos z kiebasą /Alergeny: 7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 623 kcal | Tłuszcz 25,9 g, Węglowodany ogółem 77,99 g, Sód 1040,59 mg, Błonnik pokarmowy 12,36 g, Białko ogółem 17,25 g, w tym cukry 7,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g |

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/ |
| 388 kcal | Tłuszcz 12,75 g, Węglowodany ogółem 52,03 g, Sód 579,09 mg, Białko ogółem 20,02 g, Błonnik pokarmowy 6,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g, w tym cukry 7,74 g |
| Drugie śniadanie | 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 |
| Obiad | Zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy |
| 370 kcal | Tłuszcz 6,05 g, Węglowodany ogółem 59,53 g, Sód 893,98 mg, Błonnik pokarmowy 7,79 g, Białko ogółem 22,26 g, w tym cukry 12,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,43 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/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/ |
| 410 kcal | Tłuszcz 21,11 g, Węglowodany ogółem 39,17 g, Sód 325,07 mg, Błonnik pokarmowy 1,85 g, Białko ogółem 20,55 g, w tym cukry 10,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 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 |