

## JADŁOSPIS NA 2024-10-24 (czwartek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
717 kcal	Tłuszcz 33,2 g, Węglowodany ogółem 70,03 g, Sód 770,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 33,34 g, w tym cukry 11,84 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
1003 kcal	Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 134,92 g, Sód 657,3 mg, Błonnik pokarmowy 9,91 g, w tym cukry 37,43 g, Białko ogółem 39,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
586 kcal	Tłuszcz 33,18 g, Węglowodany ogółem 53,88 g, Sód 756,23 mg, Białko ogółem 17,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g, w tym cukry 3,9 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	masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser biały /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
532 kcal	Tłuszcz 20,89 g, Węglowodany ogółem 49,05 g, Sód 424,44 mg, Białko ogółem 37,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, w tym cukry 11,66 g, Błonnik pokarmowy 2,91 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
673 kcal	Tłuszcz 9,83 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 933,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, w tym cukry 37,76 g, Białko ogółem 37,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
354 kcal	Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 33,88 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 19,61 g, w tym cukry 3,39 g, Sód 466,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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	sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser biały /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka
628 kcal	Tłuszcz 23,37 g, Węglowodany ogółem 67,52 g, Sód 758,34 mg, Błonnik pokarmowy 9,17 g, Białko ogółem 34,2 g, w tym cukry 12,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
673 kcal	Tłuszcz 9,83 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 933,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, w tym cukry 37,76 g, Białko ogółem 37,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 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 pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/

354 kcal	Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 33,88 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 19,61 g, w tym cukry 3,39 g, Sód 466,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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	Polędwica sopocka ; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
532 kcal	Tłuszcz 20,89 g, Węglowodany ogółem 49,05 g, Sód 424,44 mg, Białko ogółem 37,12 g, w tym cukry 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Błonnik pokarmowy 2,91 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
673 kcal	Tłuszcz 9,83 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 933,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, w tym cukry 37,76 g, Białko ogółem 37,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
354 kcal	Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 33,88 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 19,61 g, w tym cukry 3,39 g, Sód 466,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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 ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
778 kcal	Białko ogółem 34,57 g, Błonnik pokarmowy 4,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Tłuszcz 33,75 g, w tym cukry 17,42 g, Węglowodany ogółem 73,48 g, Sód 411,24 mg
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; kopytka bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; bitki duszone ze schabu b/g /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
929 kcal	Tłuszcz 15,98 g, Węglowodany ogółem 86,82 g, Sód 811,4 mg, Błonnik pokarmowy 8,41 g, w tym cukry 38,32 g, Białko ogółem 40,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
647 kcal	Białko ogółem 18,89 g, Błonnik pokarmowy 3,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,66 g, Tłuszcz 33,73 g, w tym cukry 9,48 g, Węglowodany ogółem 57,33 g, Sód 396,59 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
649 kcal	Tłuszcz 32,78 g, Węglowodany ogółem 53,53 g, Sód 652,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 31,69 g, w tym cukry 11,42 g, Błonnik pokarmowy 7,07 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
1003 kcal	Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 134,92 g, Sód 657,3 mg, Błonnik pokarmowy 9,91 g, w tym cukry 37,43 g, Białko ogółem 39,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidor 60g /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
529 kcal	Tłuszcz 32,88 g, Węglowodany ogółem 39,84 g, Sód 642,53 mg, Błonnik pokarmowy 6,89 g, Białko ogółem 16,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, w tym cukry 3,48 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 neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy
901 kcal	Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 134,92 g, Sód 657,3 mg, Błonnik pokarmowy 9,91 g, w tym cukry 13,43 g, Białko ogółem 39,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Ser żółty gouda 60g /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
824 kcal	Tłuszcz 46,94 g, Węglowodany ogółem 64,49 g, Sód 1309,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 34,68 g, w tym cukry 6,52 g, Błonnik pokarmowy 8,03 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 neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1143 kcal	Tłuszcz 29,56 g, Węglowodany ogółem 134,92 g, Sód 657,3 mg, Błonnik pokarmowy 9,91 g, w tym cukry 47,83 g, Białko ogółem 44,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,56 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
586 kcal	Sód 756,23 mg, Węglowodany ogółem 53,88 g, w tym cukry 3,9 g, Tłuszcz 33,18 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 17,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser biały /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Banan
552 kcal	Tłuszcz 21,55 g, Węglowodany ogółem 67,91 g, Sód 819,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 21,92 g, w tym cukry 18,34 g, Błonnik pokarmowy 4,61 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab gotowany 50g /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 6,89 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 814,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, w tym cukry 37,76 g, Białko ogółem 21,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; pasta z tuńczyka i oliwek - dieta /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
313 kcal	Tłuszcz 14,47 g, Węglowodany ogółem 32,56 g, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 14,69 g, w tym cukry 3,39 g, Sód 314,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 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	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/
633 kcal	Tłuszcz 33,2 g, Węglowodany ogółem 64,43 g, Sód 770,88 mg, Błonnik pokarmowy 8,03 g, Białko ogółem 17,94 g, w tym cukry 6,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy

901 kcal	Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 134,92 g, Sód 657,3 mg, Błonnik pokarmowy 9,91 g, w tym cukry 13,43 g, Białko ogółem 39,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
586 kcal	Tłuszcz 33,18 g, Węglowodany ogółem 53,88 g, Sód 756,23 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 17,66 g, w tym cukry 3,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g

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

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka (15g) ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy brie 25g ; Chleb razowy /Alergeny: 1/
435 kcal	Tłuszcz 21,42 g, Węglowodany ogółem 46,35 g, Sód 497,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,29 g, Białko ogółem 10,83 g, w tym cukry 5,98 g, Błonnik pokarmowy 6,48 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa neapolitańska 200g /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Kopytka /Alergeny: 1,3/
839 kcal	Tłuszcz 19,02 g, Węglowodany ogółem 126,17 g, Sód 560,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,87 g, w tym cukry 13,2 g, Białko ogółem 36,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Podwieczorek	Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
102 kcal	w tym cukry 24 g
Kolacja	Herbata ; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
382 kcal	Sód 513,74 mg, Węglowodany ogółem 20,21 g, w tym cukry 3,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,63 g, Tłuszcz 26,63 g, Białko ogółem 17,62 g, Błonnik pokarmowy 1,07 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 wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
809 kcal	Tłuszcz 42,88 g, Węglowodany ogółem 69,71 g, Sód 760,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 35,14 g, w tym cukry 11,44 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kotlety sojowe /Alergeny: 7,3/; Kopytka /Alergeny: 1,3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/
1056 kcal	Tłuszcz 38,27 g, Węglowodany ogółem 129,66 g, Sód 587,14 mg, Błonnik pokarmowy 10,09 g, w tym cukry 37,67 g, Białko ogółem 19,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
651 kcal	Sód 614,01 mg, Węglowodany ogółem 54,27 g, w tym cukry 5,21 g, Tłuszcz 36,73 g, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 29,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,45 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
575 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 73,58 g, Sód 819,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 21,92 g, w tym cukry 21,79 g, Błonnik pokarmowy 4,73 g
Obiad	Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; ziemniaki gotowane ; Sok wieloowocowy /Alergeny: 7/; zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab gotowany 50g /Alergeny: 7/
582 kcal	Tłuszcz 6,89 g, Węglowodany ogółem 85,5 g, Sód 814,86 mg, Błonnik pokarmowy 9,93 g, w tym cukry 37,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,71 g, Białko ogółem 21,14 g

Kolacja

Pomidor /Alergeny: 7/; Ser wiejski 20g /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek -  
dieta /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/;  
chleb pszenny /Alergeny: 1/

313 kcal

Tłuszcz 14,47 g, Węglowodany ogółem 32,56 g, Sód 314,21 mg, Błonnik pokarmowy 1,89 g, Białko ogółem 14,69  
g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,69 g, w tym cukry 3,39 g

wieczorny posiłek

jablko pieczone

50 kcal

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