

JADŁOSPIS NA 2024-10-21 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
967 kcal	Tłuszcz 42,82 g, Węglowodany ogółem 107,73 g, Sód 1423,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 37,31 g, w tym cukry 38,9 g, Błonnik pokarmowy 9,53 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Smoothie
841 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 143,98 g, Sód 606,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 41,4 g, Węglowodany ogółem 68,35 g, Sód 1387,25 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 9,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Kielki ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
766 kcal	Tłuszcz 30,27 g, Węglowodany ogółem 78,76 g, Sód 712,57 mg, Błonnik pokarmowy 4,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, w tym cukry 22,79 g, Białko ogółem 45,47 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Buraki konserwowe ; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Smoothie
934 kcal	Tłuszcz 18,6 g, Węglowodany ogółem 151,57 g, Sód 636,72 mg, Błonnik pokarmowy 19,63 g, w tym cukry 44,41 g, Białko ogółem 35,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
687 kcal	Tłuszcz 39,38 g, Węglowodany ogółem 46,26 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 44,05 g, w tym cukry 9,72 g, Sód 1027,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Kielki ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
636 kcal	Sód 807,04 mg, Tłuszcz 34,1 g, Węglowodany ogółem 53,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, Białko ogółem 31,15 g, w tym cukry 22,19 g, Błonnik pokarmowy 2,77 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy /Alergeny: 7,1/; kompot wiśniowy bez cukru ; Deser malinowo - jagodowy (d.cukrzycowa) /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Smoothie
894 kcal	Tłuszcz 18,6 g, Węglowodany ogółem 138,24 g, Sód 635,62 mg, Błonnik pokarmowy 19,63 g, w tym cukry 34,43 g, Białko ogółem 36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Podwieczorek	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

Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
551 kcal	Tłuszcz 38,71 g, Węglowodany ogółem 17,24 g, Sód 1027,62 mg, Białko ogółem 39,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 6,49 g, Błonnik pokarmowy 0,59 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Masło roślinne ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
618 kcal	Tłuszcz 18,61 g, Węglowodany ogółem 86,82 g, Sód 563,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,15 g, Białko ogółem 28,91 g, w tym cukry 28,87 g, Błonnik pokarmowy 3,64 g
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Gulasz drobiowy 75g /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
842 kcal	Tłuszcz 9,33 g, Węglowodany ogółem 153,64 g, Sód 633,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,61 g, w tym cukry 44,4 g, Białko ogółem 31,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
629 kcal	Tłuszcz 33 g, Węglowodany ogółem 46,18 g, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Białko ogółem 43,94 g, w tym cukry 9,72 g, Sód 1032,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
895 kcal	Tłuszcz 44,77 g, Węglowodany ogółem 80,68 g, Sód 851,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, Białko ogółem 33,54 g, w tym cukry 29,13 g, Błonnik pokarmowy 3,5 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Smoothie
841 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 143,98 g, Sód 606,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
849 kcal	Białko ogółem 42,61 g, Błonnik pokarmowy 3,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, Tłuszcz 41,95 g, w tym cukry 15,48 g, Węglowodany ogółem 71,8 g, Sód 1027,61 mg
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
899 kcal	Tłuszcz 42,4 g, Węglowodany ogółem 91,23 g, Sód 1304,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 35,66 g, w tym cukry 38,48 g, Błonnik pokarmowy 8,57 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Smoothie
841 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 143,98 g, Sód 606,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
788 kcal	Tłuszcz 41,4 g, Węglowodany ogółem 68,35 g, Sód 1387,25 mg, Białko ogółem 41,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, w tym cukry 9,9 g, Błonnik pokarmowy 7 g

wieczorny posiłek

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

dzienna szkoła

Obiad

zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Nugetsy /Alergeny: 3,1,7/; Kompot wiśniowy

579 kcal

Tłuszcz 17,84 g, Węglowodany ogółem 75,97 g, Sód 618,69 mg, Błonnik pokarmowy 14,76 g, w tym cukry 13,09 g, Białko ogółem 31,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,18 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie

masło extra /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/

967 kcal

Tłuszcz 42,82 g, Węglowodany ogółem 107,73 g, Sód 1423,2 mg, Białko ogółem 37,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Błonnik pokarmowy 9,53 g, w tym cukry 38,9 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 dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; Smoothie ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/

841 kcal

Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 143,98 g, Sód 606,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 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

masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/

788 kcal

Tłuszcz 41,4 g, Węglowodany ogółem 68,35 g, Sód 1387,25 mg, Białko ogółem 41,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g, Błonnik pokarmowy 7 g, w tym cukry 9,9 g

wieczorny posiłek

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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie

chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/

832 kcal

Tłuszcz 37,82 g, Węglowodany ogółem 95,18 g, Sód 1310,64 mg, Błonnik pokarmowy 9,53 g, Białko ogółem 28,75 g, w tym cukry 26,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g

Obiad

zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/

841 kcal

Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 143,98 g, Sód 606,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g

Kolacja

Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/

788 kcal

Tłuszcz 41,4 g, Węglowodany ogółem 68,35 g, Sód 1387,25 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 9,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g

wieczorny posiłek

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

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie

chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa (d.niskob.) ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5

594 kcal

Tłuszcz 19,85 g, Węglowodany ogółem 79,11 g, Błonnik pokarmowy 11,57 g, Białko ogółem 21,05 g, w tym cukry 23,53 g, Sód 472,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g

Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Gulasz drobiowy 75g /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Smoothie
842 kcal	Tłuszcz 9,33 g, Węglowodany ogółem 153,64 g, Sód 633,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,61 g, w tym cukry 44,4 g, Białko ogółem 31,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Mini omlecek z jogurtem i jagodami 50g /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/
471 kcal	Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 38,33 g, Błonnik pokarmowy 1,77 g, Białko ogółem 24,24 g, w tym cukry 6,48 g, Sód 515,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; papryka świeża /Alergeny: 7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
875 kcal	Tłuszcz 40,57 g, Węglowodany ogółem 95,43 g, Sód 1352,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 31,91 g, w tym cukry 17,9 g, Błonnik pokarmowy 9,08 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
607 kcal	Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 94,29 g, Sód 541,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,86 g, w tym cukry 13,25 g, Białko ogółem 30,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g
Kolacja	polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/
788 kcal	Tłuszcz 41,4 g, Węglowodany ogółem 68,35 g, Sód 1387,25 mg, Białko ogółem 41,38 g, w tym cukry 9,9 g, Błonnik pokarmowy 7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
505 kcal	Tłuszcz 32,73 g, Węglowodany ogółem 32,75 g, Sód 879,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 5,54 g, Białko ogółem 21,7 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	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
607 kcal	Tłuszcz 13,63 g, Węglowodany ogółem 94,29 g, Sód 541,98 mg, Błonnik pokarmowy 14,86 g, w tym cukry 13,25 g, Białko ogółem 30,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g
Podwieczorek	Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
102 kcal	Tłuszcz 2,15 g, Węglowodany ogółem 17,19 g, Sód 64,05 mg, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,59 g, Błonnik pokarmowy 3,35 g
Kolacja	Herbata ; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/
388 kcal	Sód 385,46 mg, Węglowodany ogółem 17,54 g, w tym cukry 9,08 g, Tłuszcz 24,35 g, Białko ogółem 31,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,72 g, Błonnik pokarmowy 0,22 g
wieczorny posiłek	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

dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
876 kcal	Tłuszcz 35,56 g, Węglowodany ogółem 107,73 g, Sód 1176,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 30,86 g, w tym cukry 38,9 g, Błonnik pokarmowy 9,53 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/; Smoothie
841 kcal	Tłuszcz 15,78 g, Węglowodany ogółem 143,98 g, Sód 606,03 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, w tym cukry 36,34 g, Białko ogółem 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,81 g

Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/; Herbata ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
735 kcal	Tłuszcz 39,51 g, Węglowodany ogółem 67,6 g, Sód 959,75 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 32,9 g, w tym cukry 9,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,37 g
wieczorny posiłek	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
dieta ubogopurynowa	
Śniadanie	pastą pomidorową z twarogu /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok vege 0,5 ; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kiełbasa krakowska parzona 15g /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki
622 kcal	Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 79,11 g, Sód 476,71 mg, Białko ogółem 21,79 g, Błonnik pokarmowy 11,57 g, w tym cukry 23,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g
Obiad	zupa dyniowa krem /Alergeny: 7,1,6,9,10/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy 75g /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Smoothie ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/
882 kcal	Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 148 g, Sód 631,7 mg, Błonnik pokarmowy 19,58 g, w tym cukry 44,4 g, Białko ogółem 33,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	Kiełki ; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; ser puszysty /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
333 kcal	Tłuszcz 15,81 g, Węglowodany ogółem 36,57 g, Sód 332,05 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Białko ogółem 11,94 g, w tym cukry 3,43 g
wieczorny posiłek	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