

JADŁOSPIS NA 2024-12-10 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 61,46 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,25 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
717 kcal	Tłuszcz 16,11 g, Węglowodany ogółem 112,44 g, Sód 824,15 mg, Błonnik pokarmowy 19,74 g, w tym cukry 19,38 g, Białko ogółem 31,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
675 kcal	Tłuszcz 41,87 g, Węglowodany ogółem 63,26 g, Sód 1577,82 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 12,31 g, w tym cukry 8,03 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 45,26 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
670 kcal	Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 100,6 g, Sód 560,4 mg, Błonnik pokarmowy 17,36 g, w tym cukry 7,58 g, Białko ogółem 32,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 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	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
675 kcal	Tłuszcz 41,87 g, Węglowodany ogółem 63,26 g, Sód 1577,82 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 12,31 g, w tym cukry 8,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Szynka delikatesowa ; Herbata ; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
566 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Sód 363,14 mg, Białko ogółem 28,07 g, Węglowodany ogółem 69,59 g, w tym cukry 26,88 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
662 kcal	Tłuszcz 11,65 g, Węglowodany ogółem 111,04 g, Sód 504,77 mg, Błonnik pokarmowy 15,99 g, w tym cukry 21,98 g, Białko ogółem 31,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/
508 kcal	Tłuszcz 28,46 g, Węglowodany ogółem 40,5 g, Sód 471,4 mg, Białko ogółem 26,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 10,24 g, Błonnik pokarmowy 2,67 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Sód 696,82 mg, Białko ogółem 23,75 g, Węglowodany ogółem 74,7 g, Błonnik pokarmowy 7,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 16,2 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
90 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 9,3 g, Sód 94,5 mg, Białko ogółem 5,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, w tym cukry 7,95 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kapusta włoska gotowana ; Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru ; mandarynki
736 kcal	Tłuszcz 12,98 g, Węglowodany ogółem 119,85 g, Sód 509,56 mg, Błonnik pokarmowy 22,37 g, w tym cukry 18,88 g, Białko ogółem 32,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/
572 kcal	Tłuszcz 30,94 g, Węglowodany ogółem 51,37 g, Sód 806,13 mg, Błonnik pokarmowy 8,6 g, Białko ogółem 22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 3,01 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 25,25 g, Węglowodany ogółem 44,96 g, Sód 742,7 mg, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Białko ogółem 13,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g, w tym cukry 26,64 g
Obiad	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; mandarynki
721 kcal	Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 116,72 g, Sód 763,67 mg, Błonnik pokarmowy 25,35 g, w tym cukry 26,29 g, Białko ogółem 30,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 41,45 g, Węglowodany ogółem 46,76 g, Sód 1459,32 mg, Błonnik pokarmowy 4,73 g, Białko ogółem 10,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,61 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki
613 kcal	Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 86,51 g, Sód 699,21 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, w tym cukry 2,54 g, Białko ogółem 31,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 61,46 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,25 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; mandarynki

738 kcal	Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 117,4 g, Sód 561,9 mg, Błonnik pokarmowy 20,21 g, w tym cukry 19,58 g, Białko ogółem 32,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
802 kcal	Tłuszcz 51,03 g, Węglowodany ogółem 63,3 g, Sód 1937,02 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 23,47 g, w tym cukry 8,03 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
533 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 61,46 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,25 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
738 kcal	Tłuszcz 16,19 g, Węglowodany ogółem 117,4 g, Sód 561,9 mg, Błonnik pokarmowy 20,21 g, w tym cukry 19,58 g, Białko ogółem 32,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
675 kcal	Tłuszcz 41,87 g, Węglowodany ogółem 63,26 g, Sód 1577,82 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 12,31 g, w tym cukry 8,03 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/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ser koluś plastry /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 17,48 g, Węglowodany ogółem 62,94 g, Błonnik pokarmowy 1,79 g, Białko ogółem 19,67 g, w tym cukry 26,88 g, Sód 343,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
510 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 102,34 g, Sód 382,05 mg, Błonnik pokarmowy 15,42 g, w tym cukry 21,72 g, Białko ogółem 17,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
508 kcal	Tłuszcz 28,46 g, Węglowodany ogółem 40,5 g, Błonnik pokarmowy 2,67 g, Białko ogółem 26,32 g, w tym cukry 10,24 g, Sód 471,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
258 kcal	Tłuszcz 11,27 g, Węglowodany ogółem 31,15 g, Sód 408,18 mg, Błonnik pokarmowy 1,48 g, Białko ogółem 10,11 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki

394 kcal	Tłuszcz 4,64 g, Węglowodany ogółem 74,14 g, Sód 380,85 mg, Błonnik pokarmowy 13,38 g, w tym cukry 7,32 g, Białko ogółem 17,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 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 razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/
248 kcal	Tłuszcz 12,88 g, Węglowodany ogółem 23,14 g, Sód 386,82 mg, Błonnik pokarmowy 2,55 g, Białko ogółem 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 7,14 g
wieczorny posiłek	Mandarynki 75g
34 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 8,4 g, Sód 0,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,42 g, w tym cukry 6 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 45,26 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka /Alergeny: 7,1/; kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
613 kcal	Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 86,51 g, Sód 699,21 mg, Błonnik pokarmowy 13,22 g, w tym cukry 2,54 g, Białko ogółem 31,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
675 kcal	Tłuszcz 41,87 g, Węglowodany ogółem 63,26 g, Sód 1577,82 mg, Błonnik pokarmowy 5,69 g, Białko ogółem 12,31 g, w tym cukry 8,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; dżem owocowy ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
343 kcal	Tłuszcz 18,84 g, Węglowodany ogółem 30,6 g, Sód 749,27 mg, Błonnik pokarmowy 1,45 g, Białko ogółem 15 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
474 kcal	Tłuszcz 4,74 g, Węglowodany ogółem 92,44 g, Sód 387,85 mg, Błonnik pokarmowy 14,88 g, w tym cukry 7,32 g, Białko ogółem 19,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 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 razowy /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/
342 kcal	Tłuszcz 18,43 g, Węglowodany ogółem 23,38 g, Sód 718,92 mg, Błonnik pokarmowy 2,55 g, Białko ogółem 19,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g