

JADŁOSPIS NA 2024-10-23 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; filet z indyka pieczony ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
629 kcal	Tłuszcz 22,36 g, Węglowodany ogółem 83,35 g, Sód 918,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 23,38 g, w tym cukry 27,06 g, Błonnik pokarmowy 9,27 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
881 kcal	Tłuszcz 26,02 g, Węglowodany ogółem 136,02 g, Sód 1750,36 mg, Błonnik pokarmowy 17,39 g, Białko ogółem 31,97 g, w tym cukry 21,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/
767 kcal	Tłuszcz 34,54 g, Węglowodany ogółem 96,64 g, Sód 908,1 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Białko ogółem 14,43 g, w tym cukry 6,73 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 ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; filet z indyka pieczony ; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; banan
588 kcal	Tłuszcz 20,46 g, Węglowodany ogółem 75,9 g, Sód 556,36 mg, Białko ogółem 24,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 30,48 g, Błonnik pokarmowy 3,91 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
717 kcal	Tłuszcz 9,28 g, Węglowodany ogółem 127,05 g, Sód 908,02 mg, Błonnik pokarmowy 15,91 g, Białko ogółem 37,94 g, w tym cukry 18,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/
505 kcal	Tłuszcz 16,62 g, Węglowodany ogółem 70,33 g, Sód 423,21 mg, Białko ogółem 16,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 3,89 g, w tym cukry 3,9 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	filet z indyka pieczony ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałata rozszponka /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; banan
681 kcal	Tłuszcz 22,94 g, Sód 890,26 mg, Białko ogółem 20,65 g, Węglowodany ogółem 93,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, w tym cukry 30,24 g, Błonnik pokarmowy 10,17 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/
717 kcal	Tłuszcz 9,28 g, Węglowodany ogółem 127,05 g, Sód 908,02 mg, Błonnik pokarmowy 15,91 g, Białko ogółem 37,94 g, w tym cukry 18,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Herbata ; chleb razowy /Alergeny: 1/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola

598 kcal	Sód 757,11 mg, Węglowodany ogółem 88,1 g, w tym cukry 3,66 g, Tłuszcz 19,1 g, Błonnik pokarmowy 10,15 g, Białko ogółem 12,24 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; sałata roszonek /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; banan ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Masło roślinne
530 kcal	Tłuszcz 14,08 g, Węglowodany ogółem 75,82 g, Sód 561,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 24,86 g, w tym cukry 30,48 g, Błonnik pokarmowy 3,91 g
Obiad	Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/
717 kcal	Tłuszcz 9,28 g, Węglowodany ogółem 127,05 g, Sód 908,02 mg, Błonnik pokarmowy 15,91 g, w tym cukry 18,59 g, Białko ogółem 37,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g
Kolacja	sałata rukola ; Masło roślinne ; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/
447 kcal	Tłuszcz 10,24 g, Węglowodany ogółem 70,25 g, Sód 427,96 mg, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 16,45 g, w tym cukry 3,9 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; filet z indyka pieczony ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
539 kcal	Białko ogółem 15,47 g, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,55 g, w tym cukry 19,79 g, Węglowodany ogółem 70,43 g, Sód 446 mg
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
857 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 136,87 g, Sód 1400,98 mg, Błonnik pokarmowy 20,25 g, w tym cukry 42,91 g, Białko ogółem 29,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,6,7,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
683 kcal	Białko ogółem 12,99 g, Błonnik pokarmowy 4,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 22,16 g, w tym cukry 9,52 g, Węglowodany ogółem 98,26 g, Sód 422,11 mg
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	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; filet z indyka pieczony ; sałata roszonek /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
561 kcal	Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 66,85 g, Sód 799,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 21,73 g, w tym cukry 26,64 g, Błonnik pokarmowy 8,31 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
881 kcal	Tłuszcz 26,02 g, Węglowodany ogółem 136,02 g, Sód 1750,36 mg, Błonnik pokarmowy 17,39 g, Białko ogółem 31,97 g, w tym cukry 21,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
699 kcal	Tłuszcz 34,12 g, Węglowodany ogółem 80,14 g, Sód 1789,6 mg, Błonnik pokarmowy 8,63 g, Białko ogółem 12,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,31 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
679 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 96,89 g, Sód 1626,92 mg, Błonnik pokarmowy 13,72 g, Białko ogółem 29,74 g, w tym cukry 9,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	filet z indyka pieczony ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
-----------	--

687 kcal Tłuszcz 24,16 g, Sód 918,4 mg, Białko ogółem 32,38 g, Węglowodany ogółem 84,73 g, Błonnik pokarmowy 9,27 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g

Drugie śniadanie	serek homogenizowany
------------------	----------------------

243 kcal Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g

Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
-------	--

715 kcal Tłuszcz 22,06 g, Węglowodany ogółem 106,02 g, Sód 1750,36 mg, Błonnik pokarmowy 17,39 g, Białko ogółem 29,93 g, w tym cukry 14,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

Podwieczorek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
--------------	---

166 kcal Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
---------	--

956 kcal Tłuszcz 48,58 g, Węglowodany ogółem 96,7 g, Sód 1278,9 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Białko ogółem 30,09 g, w tym cukry 6,73 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	filet z indyka pieczony ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomarańcza /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/
-----------	---

629 kcal Tłuszcz 22,36 g, Sód 918,4 mg, Białko ogółem 23,38 g, Węglowodany ogółem 83,35 g, Błonnik pokarmowy 9,27 g, w tym cukry 27,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g

Obiad	Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Krupnik /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
-------	---

881 kcal Tłuszcz 26,02 g, Sód 1750,36 mg, Białko ogółem 31,97 g, Węglowodany ogółem 136,02 g, Błonnik pokarmowy 17,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, w tym cukry 21,71 g

Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; chleb zwykły /Alergeny: 1/
---------	--

767 kcal Tłuszcz 34,54 g, Węglowodany ogółem 96,64 g, Sód 908,1 mg, Białko ogółem 14,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 9,59 g, w tym cukry 6,73 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/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; banan
-----------	--

379 kcal Tłuszcz 8,72 g, Węglowodany ogółem 59,45 g, Błonnik pokarmowy 3,56 g, Białko ogółem 15,72 g, w tym cukry 17,63 g, Sód 448,35 mg

Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane 150 ; Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
-------	--

637 kcal	Tłuszcz 9,18 g, Węglowodany ogółem 108,75 g, Sód 901,02 mg, Błonnik pokarmowy 14,41 g, Białko ogółem 36,04 g, w tym cukry 18,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g
Kolacja	Pomidor /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Masło roślinne ; sałata rukola ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata
447 kcal	Tłuszcz 10,24 g, Węglowodany ogółem 70,25 g, Sód 427,96 mg, Błonnik pokarmowy 3,89 g, Białko ogółem 16,45 g, w tym cukry 3,9 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 komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; filet z indyka pieczony ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
573 kcal	Tłuszcz 22,12 g, Węglowodany ogółem 69,79 g, Sód 914,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,3 g, w tym cukry 16,26 g, Błonnik pokarmowy 6,99 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/
679 kcal	Tłuszcz 21,77 g, Węglowodany ogółem 96,89 g, Sód 1626,92 mg, Błonnik pokarmowy 13,72 g, Białko ogółem 29,74 g, w tym cukry 9,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola
767 kcal	Tłuszcz 34,54 g, Węglowodany ogółem 96,64 g, Sód 908,1 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Białko ogółem 14,43 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
468 kcal	Tłuszcz 17,56 g, Węglowodany ogółem 53,16 g, Sód 795,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 20,61 g, w tym cukry 15,84 g, Błonnik pokarmowy 5,99 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane 150 ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 21,67 g, Węglowodany ogółem 78,59 g, Sód 1619,92 mg, Błonnik pokarmowy 12,22 g, Białko ogółem 27,84 g, w tym cukry 9,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku 80g /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
224 kcal	Tłuszcz 10,56 g, Węglowodany ogółem 28,72 g, Sód 217,5 mg, Błonnik pokarmowy 1,82 g, Białko ogółem 4,99 g, w tym cukry 3,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
655 kcal	Tłuszcz 25,81 g, Węglowodany ogółem 85,93 g, Sód 1061,8 mg, Błonnik pokarmowy 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 20,2 g, w tym cukry 27,6 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ziemniaki gotowane ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
818 kcal	Tłuszcz 24,87 g, Węglowodany ogółem 130,89 g, Sód 1675,01 mg, Błonnik pokarmowy 16,35 g, Białko ogółem 27,02 g, w tym cukry 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,22 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/
421 kcal	Tłuszcz 16,98 g, Węglowodany ogółem 61,02 g, Sód 772,13 mg, Białko ogółem 5,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 7,39 g, w tym cukry 3,41 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 ubogopurynowa

Śniadanie

sałata rozszonka /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Masło roślinne ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; filet z indyka pieczony ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; banan ; Herbata ; dżem owocowy

553 kcal

Tłuszcz 14,11 g, Węglowodany ogółem 81,49 g, Sód 561,26 mg, Błonnik pokarmowy 4,03 g, Białko ogółem 24,86 g, w tym cukry 33,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g

Obiad

Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/; Krupnik /Alergeny: 1,7/; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kompot truskawkowy

725 kcal

Tłuszcz 9,43 g, Sód 907,52 mg, Białko ogółem 37,94 g, Węglowodany ogółem 128,55 g, Błonnik pokarmowy 15,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g, w tym cukry 18,59 g

Kolacja

chleb pszenny /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Herbata ; Masło roślinne ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola

513 kcal

Tłuszcz 10,9 g, Węglowodany ogółem 82,79 g, Błonnik pokarmowy 7,52 g, Białko ogółem 16,45 g, w tym cukry 3,9 g, Sód 1064,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 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