

JADŁOSPIS NA 2025-12-12 (piątek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
655 kcal	Tłuszcz 34,99 g, Węglowodany ogółem 53,05 g, Sód 452,11 mg, Błonnik pokarmowy 8,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, Białko ogółem 21,36 g, w tym cukry 23,59 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
899 kcal	Tłuszcz 19,46 g, Węglowodany ogółem 146,19 g, Sód 919 mg, Błonnik pokarmowy 11,16 g, Białko ogółem 31,15 g, w tym cukry 36,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
583 kcal	Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 61,77 g, Sód 657,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 14,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 11,06 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy
563 kcal	Tłuszcz 30,36 g, Węglowodany ogółem 53,01 g, Sód 451,66 mg, Błonnik pokarmowy 5,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, Białko ogółem 19,57 g, w tym cukry 14,59 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
589 kcal	Tłuszcz 12,19 g, Węglowodany ogółem 98,38 g, Sód 880,61 mg, Błonnik pokarmowy 9,65 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 33,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Podwieczorek	Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
239 kcal	Tłuszcz 5,76 g, Węglowodany ogółem 39,9 g, Sód 32,09 mg, Błonnik pokarmowy 1,3 g, w tym cukry 2,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,23 g, Białko ogółem 2,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 44,19 g, Sód 500,63 mg, Błonnik pokarmowy 4,17 g, Białko ogółem 13,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, w tym cukry 11,06 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
541 kcal	Tłuszcz 26,17 g, Węglowodany ogółem 44,96 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g, Białko ogółem 24,82 g, w tym cukry 23,77 g, Sód 547,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
899 kcal	Tłuszcz 19,46 g, Węglowodany ogółem 146,19 g, Sód 919 mg, Błonnik pokarmowy 11,16 g, Białko ogółem 31,15 g, w tym cukry 36,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
511 kcal	Tłuszcz 17,32 g, Węglowodany ogółem 50,92 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 23,24 g, w tym cukry 11,3 g, Sód 44,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Dżem 100% bez cukru ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
537 kcal	Błonnik pokarmowy 8,84 g, Tłuszcz 26,55 g, Węglowodany ogółem 44,56 g, Sód 814,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 22,06 g, w tym cukry 17 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; kompot truskawkowy bez cukru ; Zytanie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
866 kcal	Tłuszcz 28,64 g, Węglowodany ogółem 73,59 g, Sód 652,44 mg, Błonnik pokarmowy 16,15 g, Białko ogółem 37,21 g, w tym cukry 3,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
488 kcal	Błonnik pokarmowy 5,13 g, Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 45,6 g, Sód 310,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 1,08 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
647 kcal	Błonnik pokarmowy 9,95 g, Tłuszcz 35,1 g, Węglowodany ogółem 51,14 g, Sód 468,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 22,14 g, w tym cukry 23,59 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
1040 kcal	Tłuszcz 20,06 g, Węglowodany ogółem 180,64 g, Sód 925 mg, Błonnik pokarmowy 15,86 g, Białko ogółem 31,15 g, w tym cukry 36,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
507 kcal	Tłuszcz 23,01 g, Węglowodany ogółem 44,88 g, Sód 540,27 mg, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Białko ogółem 14,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, w tym cukry 11,06 g
wieczorny posiłek	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Białko ogółem 5,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g

dzienna szkoła

Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
660 kcal	Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 106,29 g, Sód 886,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,86 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 33,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
711 kcal	Tłuszcz 36,8 g, Węglowodany ogółem 56,26 g, Sód 466,31 mg, Błonnik pokarmowy 10,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, Białko ogółem 26,97 g, w tym cukry 23,59 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	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/

899 kcal	Tłuszcz 19,46 g, Węglowodany ogółem 146,19 g, Sód 919 mg, Błonnik pokarmowy 11,16 g, Białko ogółem 31,15 g, w tym cukry 36,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g
Podwieczorek	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 28,08 g, Węglowodany ogółem 61,79 g, Sód 781,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 19,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 11,06 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Tłuszcz 26,8 g, Węglowodany ogółem 49,76 g, Sód 442,66 mg, Błonnik pokarmowy 7,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Białko ogółem 15,64 g, w tym cukry 23,59 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn mrożony ; Kompot truskawkowy ; jabłko (1 sztuka)
543 kcal	Tłuszcz 15,42 g, Węglowodany ogółem 83,05 g, Sód 605,62 mg, Błonnik pokarmowy 11,9 g, Białko ogółem 22,27 g, w tym cukry 9,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Masło roślinne ; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
440 kcal	Tłuszcz 13,15 g, Węglowodany ogółem 65,55 g, Sód 1232,02 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 12,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,19 g, w tym cukry 10,92 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
641 kcal	Tłuszcz 34,26 g, Węglowodany ogółem 54,04 g, Sód 439,91 mg, Błonnik pokarmowy 10,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, Białko ogółem 16,92 g, w tym cukry 23,87 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Bukiet jarzyn mrożony ; Kompot truskawkowy ; jabłko (1 sztuka)
606 kcal	Tłuszcz 18,09 g, Węglowodany ogółem 83,07 g, Sód 605,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,93 g, Białko ogółem 32,19 g, w tym cukry 9,54 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
570 kcal	Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 63,09 g, Sód 1295,97 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 20,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 10,38 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
483 kcal	Tłuszcz 19,79 g, Węglowodany ogółem 44,88 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g, Białko ogółem 24,71 g, w tym cukry 23,77 g, Sód 552,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
828 kcal	Tłuszcz 17,95 g, Węglowodany ogółem 138,28 g, Sód 912,7 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Białko ogółem 25,54 g, w tym cukry 36,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
335 kcal	Tłuszcz 6,83 g, Węglowodany ogółem 38,29 g, Błonnik pokarmowy 1,99 g, Białko ogółem 9,48 g, w tym cukry 11,6 g, Sód 7,68 mg
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy
600 kcal	Tłuszcz 34,49 g, Węglowodany ogółem 53,05 g, Sód 452,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, Białko ogółem 19,61 g, w tym cukry 14,59 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
660 kcal	Tłuszcz 13,7 g, Węglowodany ogółem 106,29 g, Sód 886,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,86 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 33,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
583 kcal	Tłuszcz 23,4 g, Węglowodany ogółem 61,77 g, Sód 657,57 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Białko ogółem 14,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 11,06 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy
487 kcal	Tłuszcz 22,06 g, Węglowodany ogółem 52,74 g, Sód 410,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, Białko ogółem 19,46 g, w tym cukry 14,53 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
589 kcal	Tłuszcz 12,19 g, Węglowodany ogółem 98,38 g, Sód 880,61 mg, Błonnik pokarmowy 9,65 g, Białko ogółem 22,71 g, w tym cukry 33,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g
Podwieczorek	Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
239 kcal	Tłuszcz 5,76 g, Węglowodany ogółem 39,9 g, Sód 32,09 mg, Błonnik pokarmowy 1,3 g, w tym cukry 2,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,23 g, Białko ogółem 2,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 44,19 g, Sód 500,63 mg, Błonnik pokarmowy 4,17 g, Białko ogółem 13,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, w tym cukry 11,06 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
541 kcal	Tłuszcz 26,17 g, Węglowodany ogółem 44,96 g, Błonnik pokarmowy 5,58 g, Białko ogółem 24,82 g, w tym cukry 23,77 g, Sód 547,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
828 kcal	Tłuszcz 17,95 g, Węglowodany ogółem 138,28 g, Sód 912,7 mg, Błonnik pokarmowy 10,95 g, Białko ogółem 25,54 g, w tym cukry 36,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
393 kcal	Tłuszcz 13,21 g, Węglowodany ogółem 38,37 g, Błonnik pokarmowy 1,99 g, Białko ogółem 9,59 g, w tym cukry 11,6 g, Sód 2,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
169 kcal	Białko ogółem 1,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g, Tłuszcz 5,2 g, w tym cukry 14,4 g, Węglowodany ogółem 28,8 g