

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
564 kcal	Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 68,57 g, Sód 622,51 mg, Błonnik pokarmowy 11,62 g, Białko ogółem 20,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 22,81 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
920 kcal	Tłuszcz 39,41 g, Sód 2253,86 mg, Białko ogółem 60,61 g, Węglowodany ogółem 82,96 g, Błonnik pokarmowy 11,96 g, w tym cukry 28,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 693,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 11,67 g, w tym cukry 7,41 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 razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
344 kcal	Tłuszcz 14 g, Węglowodany ogółem 42,58 g, Sód 412,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,95 g, Białko ogółem 12,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Arbuz
787 kcal	Tłuszcz 32,17 g, Sód 1271,36 mg, Białko ogółem 47,92 g, Węglowodany ogółem 78,84 g, Błonnik pokarmowy 9,27 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	Chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
321 kcal	Tłuszcz 11,85 g, Węglowodany ogółem 48,4 g, Sód 370,75 mg, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Białko ogółem 9,13 g, w tym cukry 7,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałata /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Nekataryna
459 kcal	Tłuszcz 18,39 g, Węglowodany ogółem 45,22 g, Sód 648,52 mg, Białko ogółem 23,42 g, Błonnik pokarmowy 6,47 g, w tym cukry 22,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
669 kcal	Tłuszcz 11,61 g, Sód 1535,42 mg, Białko ogółem 55,95 g, Węglowodany ogółem 88,86 g, Błonnik pokarmowy 12,78 g, w tym cukry 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,57 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
370 kcal	Tłuszcz 17,09 g, Węglowodany ogółem 39,88 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 14,34 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 331,65 mg, 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 dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
307 kcal	Tłuszcz 12,45 g, Węglowodany ogółem 35,73 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 17,28 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 556,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Drugie śniadanie	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; brokuł gotowany 80g ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Arbuz
571 kcal	Tłuszcz 7,7 g, Sód 1039,49 mg, Białko ogółem 50,02 g, Węglowodany ogółem 77,79 g, Błonnik pokarmowy 9,76 g, w tym cukry 15,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Podwieczorek	Butelczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
302 kcal	Tłuszcz 11,56 g, Węglowodany ogółem 39,84 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 10,15 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 131,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
452 kcal	Tłuszcz 19,82 g, Węglowodany ogółem 41,39 g, Sód 871,05 mg, Błonnik pokarmowy 10,21 g, Białko ogółem 19,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 15,4 g
Drugie śniadanie	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; filet z kurczaka gotowany ; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
576 kcal	Tłuszcz 10,15 g, Sód 1529,27 mg, Białko ogółem 51,26 g, Węglowodany ogółem 74,17 g, Błonnik pokarmowy 12,44 g, w tym cukry 8,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,05 g
Podwieczorek	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
363 kcal	Tłuszcz 18,52 g, Węglowodany ogółem 36,05 g, Sód 554,18 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 10,02 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
625 kcal	Białko ogółem 21,95 g, Błonnik pokarmowy 7,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,91 g, w tym cukry 28,39 g, Węglowodany ogółem 72,02 g, Sód 262,87 mg
Obiad	Kura a la flaczki (bezgl.) /Alergeny: 7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
907 kcal	Tłuszcz 39,33 g, Sód 2251,41 mg, Białko ogółem 60,61 g, Węglowodany ogółem 80,42 g, Błonnik pokarmowy 11,64 g, w tym cukry 28,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g

Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
540 kcal	Białko ogółem 12,9 g, Błonnik pokarmowy 3,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,78 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 67,04 g, Sód 333,45 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
496 kcal	Tłuszcz 19,94 g, Węglowodany ogółem 52,07 g, Sód 504,01 mg, Błonnik pokarmowy 10,66 g, Białko ogółem 19,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 22,39 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
960 kcal	Tłuszcz 40,56 g, Sód 1851,36 mg, Białko ogółem 55,86 g, Węglowodany ogółem 89,64 g, Błonnik pokarmowy 11,99 g, w tym cukry 28,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
411 kcal	Tłuszcz 18,81 g, Węglowodany ogółem 47,09 g, Sód 574,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Białko ogółem 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
564 kcal	Tłuszcz 20,36 g, Węglowodany ogółem 68,57 g, Sód 622,51 mg, Błonnik pokarmowy 11,62 g, Białko ogółem 20,72 g, w tym cukry 22,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
85 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 9,39 g, Sód 67,53 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, Białko ogółem 5,11 g, w tym cukry 9,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
966 kcal	Tłuszcz 43,16 g, Sód 2183,36 mg, Białko ogółem 66,21 g, Węglowodany ogółem 80,66 g, Błonnik pokarmowy 11,51 g, w tym cukry 17,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,69 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 21,21 g, Węglowodany ogółem 65,32 g, Sód 711,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,3 g, Białko ogółem 19,52 g, w tym cukry 7,41 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
757 kcal	Tłuszcz 31,6 g, Węglowodany ogółem 96,59 g, Sód 793,32 mg, Błonnik pokarmowy 11,12 g, Białko ogółem 27,56 g, w tym cukry 43,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g

Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany 80g ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie
886 kcal	Tłuszcz 30,08 g, Sód 1353,98 mg, Białko ogółem 56,83 g, Węglowodany ogółem 100,89 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
427 kcal	Tłuszcz 11,11 g, Węglowodany ogółem 58,02 g, Sód 689,14 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 23,29 g, w tym cukry 7,41 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Nekataryna ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
815 kcal	Tłuszcz 37,98 g, Węglowodany ogółem 96,67 g, Sód 788,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,12 g, Białko ogółem 27,67 g, w tym cukry 43,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; brokuł gotowany 80g ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Smoothie
886 kcal	Tłuszcz 30,08 g, Sód 1353,98 mg, Białko ogółem 56,83 g, Węglowodany ogółem 100,89 g, Błonnik pokarmowy 13,87 g, w tym cukry 18,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Szynka delikatesowa ; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
437 kcal	Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 58,1 g, Sód 684,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 9,75 g, w tym cukry 7,59 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 komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
469 kcal	Tłuszcz 19,7 g, Węglowodany ogółem 59,13 g, Sód 621,71 mg, Błonnik pokarmowy 6,91 g, Białko ogółem 18,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
828 kcal	Tłuszcz 37,16 g, Sód 2183,36 mg, Białko ogółem 55,21 g, Węglowodany ogółem 70,66 g, Błonnik pokarmowy 11,51 g, w tym cukry 7,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; papryka świeża /Alergeny: 7/
479 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 63,59 g, Sód 693,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,2 g, Białko ogółem 11,67 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
259 kcal	Tłuszcz 12,78 g, Węglowodany ogółem 25,54 g, Sód 282,47 mg, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Białko ogółem 12,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Obiad	Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Arbuz
490 kcal	Tłuszcz 12,3 g, Sód 976,28 mg, Białko ogółem 37,95 g, Węglowodany ogółem 58,26 g, Błonnik pokarmowy 7,78 g, w tym cukry 12,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,96 g

Podwieczorek	Buleczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	Chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
321 kcal	Tłuszcz 11,85 g, Węglowodany ogółem 48,4 g, Sód 370,75 mg, Błonnik pokarmowy 2,7 g, Białko ogółem 9,13 g, w tym cukry 7,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g