

## JADŁOSPIS NA 2025-09-22 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ |
| 926 kcal          | Tłuszcz 33,57 g, Węglowodany ogółem 113,3 g, Sód 910,5 mg, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Białko ogółem 40,29 g, w tym cukry 37,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g                                                                                                                 |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka                                                                                         |
| 879 kcal          | Tłuszcz 27,29 g, Węglowodany ogółem 136,71 g, Sód 1397,34 mg, Błonnik pokarmowy 17,33 g, w tym cukry 7,13 g, Białko ogółem 24,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g                                                                                                                |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                                                                                      |
| 568 kcal          | Tłuszcz 29,71 g, Węglowodany ogółem 59,77 g, Sód 956,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,53 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

|                   |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 653 kcal          | Tłuszcz 28,4 g, Węglowodany ogółem 66,55 g, Sód 644,5 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Białko ogółem 28,64 g, w tym cukry 12,14 g                                                  |
| Drugie śniadanie  | jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                 |
| 205 kcal          | Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g                                                                                   |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki                 |
| 630 kcal          | Tłuszcz 18,85 g, Węglowodany ogółem 94,55 g, Sód 1375,18 mg, Błonnik pokarmowy 12,61 g, w tym cukry 7,12 g, Białko ogółem 22,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,33 g                                                |
| Podwieczorek      | gruszka                                                                                                                                                                                                            |
| 87 kcal           | Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 21,6 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 3,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g                                                                                                     |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                      |
| 568 kcal          | Tłuszcz 29,71 g, Węglowodany ogółem 59,77 g, Sód 956,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,53 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ |
| 1098 kcal         | Tłuszcz 35,48 g, Węglowodany ogółem 130,62 g, Błonnik pokarmowy 4,41 g, Białko ogółem 61,93 g, w tym cukry 47,76 g, Sód 1094,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,21 g                                                                                                                  |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Nekataryna                                                                                            |
| 855 kcal          | Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 130,17 g, Sód 1196,43 mg, Błonnik pokarmowy 12,17 g, w tym cukry 17,53 g, Białko ogółem 24,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g                                                                                                                  |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                                                                                  |
| 380 kcal          | Tłuszcz 19,27 g, Węglowodany ogółem 40,44 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 11,39 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 347,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/ |
| 889 kcal          | Tłuszcz 34,96 g, Węglowodany ogółem 87,54 g, Sód 1125,58 mg, Błonnik pokarmowy 7,25 g, Białko ogółem 52,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,77 g, w tym cukry 33,83 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 solferino /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Nekataryna                                                                               |
| 835 kcal          | Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 125,18 g, Sód 1196,38 mg, Błonnik pokarmowy 12,17 g, w tym cukry 12,54 g, Białko ogółem 24,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g                                                                                                               |
| Podwieczorek      | jogurt naturalny                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14 kcal           | Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g                                                                                                                                                  |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                                                                |
| 373 kcal          | Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 36,61 g, Sód 570,08 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 7,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/; Masło roślinne ; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ |
| 918 kcal          | Tłuszcz 24,9 g, Węglowodany ogółem 117,24 g, Błonnik pokarmowy 4,41 g, Białko ogółem 48,17 g, w tym cukry 48,06 g, Sód 1058,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,04 g                                                                                                  |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Nekataryna                                                                         |
| 803 kcal          | Tłuszcz 23,24 g, Węglowodany ogółem 126,6 g, Sód 1191,41 mg, Błonnik pokarmowy 12,12 g, w tym cukry 17,52 g, Białko ogółem 22,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g                                                                                                |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; szynkówka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/                                                                                                                         |
| 302 kcal          | Tłuszcz 11,42 g, Węglowodany ogółem 40,22 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 10,05 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 240,8 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 bezglutenowa - KOD 11/GL**

|                   |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/ |
| 870 kcal          | Białko ogółem 36,32 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,62 g, Tłuszcz 33,39 g, w tym cukry 36,44 g, Węglowodany ogółem 94,54 g, Sód 489,7 mg                                                            |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; gulasz mięsny b/g /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka                                                                             |
| 355 kcal          | Tłuszcz 8,06 g, Węglowodany ogółem 51,26 g, Sód 1282,64 mg, Błonnik pokarmowy 13,7 g, w tym cukry 6,89 g, Białko ogółem 17,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g                                                             |
| Kolacja           | chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                                                                             |
| 636 kcal          | Białko ogółem 16,76 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 31,42 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 61,17 g, Sód 571,19 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                                                                                                                           |

**dzienna szkoła**

|          |                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad    | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki |
| 792 kcal | Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 115,11 g, Sód 1394,34 mg, Błonnik pokarmowy 14,18 g, w tym cukry 7,13 g, Białko ogółem 24,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g              |

### dieta wysokobiałkowa - KOD 9

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ |
| 926 kcal          | Tłuszcz 33,57 g, Węglowodany ogółem 113,3 g, Sód 910,5 mg, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Białko ogółem 40,29 g, w tym cukry 37,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,58 g                                                                                                                 |
| Drugie śniadanie  | 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                                                                                                                                                                                              |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka                                                                                         |
| 879 kcal          | Tłuszcz 27,29 g, Węglowodany ogółem 136,71 g, Sód 1397,34 mg, Błonnik pokarmowy 17,33 g, w tym cukry 7,13 g, Białko ogółem 24,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g                                                                                                                |
| Podwieczorek      | 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                                                                                                                            |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                                                                                      |
| 638 kcal          | Tłuszcz 35,33 g, Węglowodany ogółem 59,79 g, Sód 1073,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,57 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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 bezmleczna - KOD 11/ML

|                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; Masło roślinne ; Herbata ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 578 kcal          | Tłuszcz 18,97 g, Węglowodany ogółem 83,46 g, Sód 1428,34 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, Białko ogółem 13,38 g, w tym cukry 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,74 g                                                                       |
| Obiad             | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka                                                           |
| 879 kcal          | Tłuszcz 28,24 g, Węglowodany ogółem 133,08 g, Sód 1573,47 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, w tym cukry 2,29 g, Białko ogółem 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g                                                                      |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                                                     |
| 422 kcal          | Tłuszcz 15,66 g, Węglowodany ogółem 62,23 g, Sód 905,99 mg, Błonnik pokarmowy 7,06 g, Białko ogółem 7,92 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 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/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 645 kcal  | Tłuszcz 25,63 g, Węglowodany ogółem 83,6 g, Sód 1423,66 mg, Błonnik pokarmowy 8,95 g, Białko ogółem 14,66 g, w tym cukry 12,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,39 g                                                                                                                           |
| Obiad     | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; gruszka                                                                                                              |
| 879 kcal  | Tłuszcz 28,24 g, Węglowodany ogółem 133,08 g, Sód 1573,47 mg, Błonnik pokarmowy 16,52 g, w tym cukry 2,29 g, Białko ogółem 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,89 g                                                                                                                         |
| Kolacja   | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 480 kcal                         | Tłuszcz 22,04 g, Węglowodany ogółem 62,31 g, Sód 901,24 mg, Błonnik pokarmowy 7,06 g, Białko ogółem 8,03 g, w tym cukry 7,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 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                                                                                                                                            |
| <b>dieta podstawowa komercja</b> |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Śniadanie                        | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/ |
| 721 kcal                         | Tłuszcz 28,82 g, Węglowodany ogółem 83,05 g, Sód 763 mg, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Białko ogółem 30,29 g, w tym cukry 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g                                                                               |
| Obiad                            | zupa solferino /Alergeny: 7,9/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki                                                               |
| 792 kcal                         | Tłuszcz 26,99 g, Węglowodany ogółem 115,11 g, Sód 1394,34 mg, Błonnik pokarmowy 14,18 g, w tym cukry 7,13 g, Białko ogółem 24,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g                                                                            |
| Kolacja                          | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Szynkówka ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola                                                  |
| 568 kcal                         | Tłuszcz 29,71 g, Węglowodany ogółem 59,77 g, Sód 956,74 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 15,53 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g                                                                              |