

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuz
613 kcal	Tłuszcz 20,44 g, Węglowodany ogółem 90,59 g, Sód 626,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, Białko ogółem 18,97 g, w tym cukry 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1087 kcal	Tłuszcz 35,03 g, Węglowodany ogółem 138,8 g, Sód 1462,68 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, w tym cukry 36,54 g, Białko ogółem 44,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
475 kcal	Sód 689,79 mg, Węglowodany ogółem 62,72 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 19,2 g, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
382 kcal	Tłuszcz 15,54 g, Węglowodany ogółem 44,65 g, Sód 503,74 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
659 kcal	Tłuszcz 2,13 g, Węglowodany ogółem 137,25 g, Sód 909,2 mg, Błonnik pokarmowy 10,01 g, w tym cukry 25,2 g, Białko ogółem 22,92 g
Podwieczorek	placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa z fileta ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
257 kcal	Sód 288,8 mg, Węglowodany ogółem 31,03 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 11,68 g, Błonnik pokarmowy 1,59 g, Białko ogółem 8,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; arbuz
505 kcal	Sód 267,74 mg, Węglowodany ogółem 65,7 g, w tym cukry 28,23 g, Tłuszcz 18,53 g, Błonnik pokarmowy 2,88 g, Białko ogółem 23,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
1056 kcal	Tłuszcz 25,22 g, Węglowodany ogółem 157,91 g, Sód 822,43 mg, Błonnik pokarmowy 16,96 g, w tym cukry 39,66 g, Białko ogółem 40,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
370 kcal	Sód 331,65 mg, Węglowodany ogółem 39,88 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 17,09 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 14,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g
---------	---

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
379 kcal	Sód 264,24 mg, Węglowodany ogółem 36,3 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 18,18 g, Błonnik pokarmowy 1,83 g, Białko ogółem 23,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
1056 kcal	Tłuszcz 25,22 g, Węglowodany ogółem 157,91 g, Sód 822,43 mg, Błonnik pokarmowy 16,96 g, w tym cukry 39,66 g, Białko ogółem 40,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
370 kcal	Sód 331,65 mg, Węglowodany ogółem 39,88 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 17,09 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 14,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka)
511 kcal	Sód 599,28 mg, Tłuszcz 21,03 g, Węglowodany ogółem 64,4 g, Błonnik pokarmowy 11,67 g, Białko ogółem 17,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 kalafiorowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny
581 kcal	Tłuszcz 15,69 g, Węglowodany ogółem 79,91 g, Sód 657,83 mg, Błonnik pokarmowy 15,18 g, Białko ogółem 33,4 g, w tym cukry 10,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 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 bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
439 kcal	Sód 663,98 mg, Tłuszcz 19,66 g, Węglowodany ogółem 51,41 g, Błonnik pokarmowy 8,19 g, Białko ogółem 10,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuz
613 kcal	Tłuszcz 20,44 g, Węglowodany ogółem 90,59 g, Sód 626,19 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, Białko ogółem 18,97 g, w tym cukry 28,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 3,2 g, Węglowodany ogółem 13,05 g, Sód 64,52 mg, Błonnik pokarmowy 0,9 g, w tym cukry 6,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g

Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1087 kcal	Tłuszcz 35,03 g, Węglowodany ogółem 138,8 g, Sód 1462,68 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, w tym cukry 36,54 g, Białko ogółem 44,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,59 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
475 kcal	Sód 689,79 mg, Węglowodany ogółem 62,72 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 19,2 g, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; arbuz
603 kcal	Tłuszcz 19,75 g, Węglowodany ogółem 92,46 g, Sód 616,19 mg, Błonnik pokarmowy 10,45 g, Białko ogółem 14,53 g, w tym cukry 28,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jogurt naturalny bez laktozy
947 kcal	Tłuszcz 26 g, Węglowodany ogółem 138,8 g, Sód 1462,68 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, w tym cukry 26,14 g, Białko ogółem 39,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
551 kcal	Sód 1040,29 mg, Węglowodany ogółem 57,27 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 26,62 g, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 19,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
487 kcal	Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 61,19 g, Sód 622,69 mg, Błonnik pokarmowy 8,13 g, Białko ogółem 18,97 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
933 kcal	Tłuszcz 25,55 g, Węglowodany ogółem 137,4 g, Sód 1448,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,52 g, w tym cukry 24,95 g, Białko ogółem 38,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,14 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
475 kcal	Sód 689,79 mg, Węglowodany ogółem 62,72 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 19,2 g, Błonnik pokarmowy 7,05 g, Białko ogółem 11,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
277 kcal	Tłuszcz 13,17 g, Węglowodany ogółem 27,6 g, Sód 283,45 mg, Błonnik pokarmowy 4,23 g, Białko ogółem 12,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
Drugie śniadanie	Arbuz
54 kcal	Tłuszcz 0,15 g, Węglowodany ogółem 12,6 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, w tym cukry 9 g

Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki pure /Alergeny: 7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
466 kcal	Tłuszcz 1,81 g, Węglowodany ogółem 92,69 g, Sód 233,45 mg, Błonnik pokarmowy 7,89 g, w tym cukry 15,22 g, Białko ogółem 20,42 g
Podwieczorek	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
465 kcal	Tłuszcz 24,18 g, Węglowodany ogółem 54,7 g, Sód 58,56 mg, Błonnik pokarmowy 1,79 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 2,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,66 g
Kolacja	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa z fileta ; ser puszysty /Alergeny: 7/; ogórek małosolny ; papryka świeża /Alergeny: 7/
257 kcal	Sód 288,8 mg, Węglowodany ogółem 31,03 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 11,68 g, Błonnik pokarmowy 1,59 g, Białko ogółem 8,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; arbuz
505 kcal	Sód 267,74 mg, Węglowodany ogółem 65,7 g, w tym cukry 28,23 g, Tłuszcz 18,53 g, Błonnik pokarmowy 2,88 g, Białko ogółem 23,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
888 kcal	Tłuszcz 13,8 g, Węglowodany ogółem 151,91 g, Sód 710,89 mg, Błonnik pokarmowy 16,73 g, w tym cukry 39,41 g, Białko ogółem 30,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
339 kcal	Sód 132,4 mg, Węglowodany ogółem 39,88 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 15,69 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Białko ogółem 10,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
73 kcal	Błonnik pokarmowy 3,99 g, Tłuszcz 0,73 g, Węglowodany ogółem 13,79 g, Sód 700,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g