

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
761 kcal	Sód 759,19 mg, Węglowodany ogółem 74,25 g, w tym cukry 29,44 g, Tłuszcz 35,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,19 g, Błonnik pokarmowy 10,92 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
949 kcal	Tłuszcz 36,93 g, Węglowodany ogółem 112,52 g, Sód 1311,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 27,77 g, w tym cukry 20,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
491 kcal	Sód 838,82 mg, Węglowodany ogółem 41,07 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 27,18 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Białko ogółem 21,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/
361 kcal	Sód 404,84 mg, Węglowodany ogółem 26,19 g, w tym cukry 7,59 g, Tłuszcz 23,44 g, Błonnik pokarmowy 1,36 g, Białko ogółem 13,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
759 kcal	Tłuszcz 24,34 g, Węglowodany ogółem 108,96 g, Sód 1285,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,89 g, Białko ogółem 22,34 g, w tym cukry 8,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 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/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
454 kcal	Tłuszcz 23,05 g, Węglowodany ogółem 41,03 g, Sód 838,37 mg, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Białko ogółem 21,16 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,58 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 ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
691 kcal	Sód 795,35 mg, Węglowodany ogółem 65,41 g, w tym cukry 29,48 g, Tłuszcz 25,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 40,6 g, Błonnik pokarmowy 5,77 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
788 kcal	Tłuszcz 31,06 g, Węglowodany ogółem 90,77 g, Sód 823,68 mg, Błonnik pokarmowy 15,47 g, Białko ogółem 35,26 g, w tym cukry 19,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,57 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/

443 kcal	Sód 371,82 mg, Węglowodany ogółem 36,16 g, w tym cukry 8,91 g, Tłuszcz 18 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, Białko ogółem 18,86 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/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
684 kcal	Sód 1017,88 mg, Tłuszcz 26,52 g, Węglowodany ogółem 61,58 g, Błonnik pokarmowy 9,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 36,28 g, w tym cukry 22,25 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińsie z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
880 kcal	Tłuszcz 26,05 g, Węglowodany ogółem 119,22 g, Sód 1096,97 mg, Błonnik pokarmowy 19,38 g, Białko ogółem 40,06 g, w tym cukry 15,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 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 kanapkowy /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
513 kcal	Sód 708,95 mg, Tłuszcz 20,54 g, Węglowodany ogółem 48,26 g, Błonnik pokarmowy 8,5 g, Białko ogółem 14,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,68 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	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
761 kcal	Sód 759,19 mg, Węglowodany ogółem 74,25 g, w tym cukry 29,44 g, Tłuszcz 35,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,19 g, Błonnik pokarmowy 10,92 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	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
978 kcal	Tłuszcz 33,33 g, Węglowodany ogółem 141,32 g, Sód 1311,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 24,45 g, w tym cukry 24,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
516 kcal	Sód 960,82 mg, Węglowodany ogółem 41,25 g, w tym cukry 8,01 g, Tłuszcz 27,96 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Białko ogółem 25,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
610 kcal	Sód 646,43 mg, Węglowodany ogółem 57,88 g, w tym cukry 16,59 g, Tłuszcz 30,34 g, Błonnik pokarmowy 10,57 g, Białko ogółem 15,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
798 kcal	Tłuszcz 33,33 g, Węglowodany ogółem 141,32 g, Sód 1311,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 24,45 g, w tym cukry 24,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
491 kcal	Sód 838,82 mg, Węglowodany ogółem 41,07 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 27,18 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Białko ogółem 21,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 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	Herbata ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/
706 kcal	Sód 759,19 mg, Węglowodany ogółem 74,25 g, w tym cukry 20,44 g, Tłuszcz 35,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 22,44 g, Błonnik pokarmowy 7,17 g
Obiad	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
809 kcal	Tłuszcz 28,13 g, Węglowodany ogółem 112,52 g, Sód 1311,27 mg, Błonnik pokarmowy 19,9 g, Białko ogółem 22,97 g, w tym cukry 10,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,57 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
491 kcal	Sód 838,82 mg, Węglowodany ogółem 41,07 g, w tym cukry 7,81 g, Tłuszcz 27,18 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Białko ogółem 21,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,13 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; ser pleśniowy brie ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; rzodkiewka /Alergeny: 7/
361 kcal	Sód 404,84 mg, Węglowodany ogółem 26,19 g, w tym cukry 7,59 g, Tłuszcz 23,44 g, Błonnik pokarmowy 1,36 g, Białko ogółem 13,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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 brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
759 kcal	Tłuszcz 24,34 g, Węglowodany ogółem 108,96 g, Sód 1285,13 mg, Błonnik pokarmowy 18,89 g, Białko ogółem 22,34 g, w tym cukry 8,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,04 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/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
276 kcal	Tłuszcz 15,93 g, Węglowodany ogółem 24,29 g, Sód 342,87 mg, Błonnik pokarmowy 3,43 g, w tym cukry 7,14 g, Białko ogółem 7,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,15 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 ; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
655 kcal	Sód 396,35 mg, Węglowodany ogółem 64,58 g, w tym cukry 29,23 g, Tłuszcz 23,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,14 g, Białko ogółem 35,3 g, Błonnik pokarmowy 5,77 g

Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
765 kcal	Tłuszcz 24,28 g, Węglowodany ogółem 116 g, Sód 818,66 mg, Błonnik pokarmowy 15,42 g, Białko ogółem 29,79 g, w tym cukry 23,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Połudwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
387 kcal	Sód 97,32 mg, Węglowodany ogółem 35,76 g, w tym cukry 8,46 g, Tłuszcz 16,25 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, Białko ogółem 9,55 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