

JADŁOSPIS NA 2025-12-17 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
569 kcal	Tłuszcz 14,35 g, Węglowodany ogółem 80,64 g, Sód 747,97 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,86 g, Białko ogółem 26,65 g, w tym cukry 23,1 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy ; banan
930 kcal	Tłuszcz 32,48 g, Węglowodany ogółem 145,29 g, Sód 1229,6 mg, Błonnik pokarmowy 11,15 g, w tym cukry 24,06 g, Białko ogółem 34,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
368 kcal	Sód 621,77 mg, Węglowodany ogółem 49,59 g, w tym cukry 10,38 g, Tłuszcz 12,49 g, Błonnik pokarmowy 3,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 12,4 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
598 kcal	Tłuszcz 21,06 g, Węglowodany ogółem 64,11 g, Sód 803,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Białko ogółem 35,78 g, w tym cukry 11,41 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy ; banan
999 kcal	Tłuszcz 39,02 g, Węglowodany ogółem 147,66 g, Sód 1270,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,22 g, w tym cukry 24,07 g, Białko ogółem 34,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Podwieczorek	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
484 kcal	Sód 778,71 mg, Węglowodany ogółem 67,17 g, w tym cukry 10,38 g, Tłuszcz 17,21 g, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 13,22 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
452 kcal	Tłuszcz 15,89 g, Węglowodany ogółem 51,67 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 35,62 g, w tym cukry 18,99 g, Sód 421,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,39 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan
722 kcal	Tłuszcz 9,17 g, Węglowodany ogółem 146,11 g, Sód 498,37 mg, Błonnik pokarmowy 11,05 g, w tym cukry 23,46 g, Białko ogółem 34,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
383 kcal	Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 43,36 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 10,62 g, Sód 256,97 mg, 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	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Dżem 100% bez cukru ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
518 kcal	Błonnik pokarmowy 5,24 g, Tłuszcz 21,3 g, Węglowodany ogółem 62,01 g, Sód 850,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 26,46 g, w tym cukry 26,9 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; kompot truskawkowy bez cukru ; grejfruty
441 kcal	Tłuszcz 2,75 g, Węglowodany ogółem 95,27 g, Sód 417,25 mg, Błonnik pokarmowy 11,28 g, w tym cukry 1,64 g, Białko ogółem 28,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 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: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
356 kcal	Błonnik pokarmowy 4,86 g, Tłuszcz 16,76 g, Węglowodany ogółem 37,29 g, Sód 524,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 13,22 g, w tym cukry 0,4 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 bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
666 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 80,91 g, Sód 805,25 mg, Błonnik pokarmowy 9,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Białko ogółem 35,78 g, w tym cukry 23,41 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan
553 kcal	Tłuszcz 2,95 g, Węglowodany ogółem 122,62 g, Sód 416,92 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, w tym cukry 23,03 g, Białko ogółem 28,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,03 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Herbata z cytryną ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
484 kcal	Tłuszcz 17,21 g, Węglowodany ogółem 67,17 g, Sód 778,71 mg, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 13,22 g, w tym cukry 10,38 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

dzienna szkoła	
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy
814 kcal	Tłuszcz 32,12 g, Węglowodany ogółem 117,09 g, Sód 1228,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,11 g, w tym cukry 9,66 g, Białko ogółem 34,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 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 z koperkiem /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
594 kcal	Tłuszcz 20,88 g, Węglowodany ogółem 82,14 g, Sód 820,44 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,37 g, Białko ogółem 26,68 g, w tym cukry 38,43 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan
722 kcal	Tłuszcz 9,17 g, Węglowodany ogółem 146,11 g, Sód 498,37 mg, Błonnik pokarmowy 11,05 g, w tym cukry 23,46 g, Białko ogółem 34,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
622 kcal	Tłuszcz 29,72 g, Węglowodany ogółem 66,42 g, Sód 791,21 mg, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Białko ogółem 20,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 9,98 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
547 kcal	Tłuszcz 15,67 g, Węglowodany ogółem 83,18 g, Sód 931,67 mg, Błonnik pokarmowy 9,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,76 g, Białko ogółem 26,71 g, w tym cukry 22,85 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy ; banan
930 kcal	Tłuszcz 32,48 g, Węglowodany ogółem 145,29 g, Sód 1229,6 mg, Błonnik pokarmowy 11,15 g, w tym cukry 24,06 g, Białko ogółem 34,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
436 kcal	Sód 759,27 mg, Węglowodany ogółem 44,66 g, w tym cukry 11,48 g, Tłuszcz 19,5 g, Błonnik pokarmowy 3,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,43 g, Białko ogółem 22,06 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 zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
748 kcal	Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 79,61 g, Sód 961,25 mg, Błonnik pokarmowy 6,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, Białko ogółem 44,78 g, w tym cukry 31,41 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy ; banan
999 kcal	Tłuszcz 39,02 g, Węglowodany ogółem 147,66 g, Sód 1270,11 mg, Błonnik pokarmowy 11,22 g, w tym cukry 24,07 g, Białko ogółem 34,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
484 kcal	Sód 778,71 mg, Węglowodany ogółem 67,17 g, w tym cukry 10,38 g, Tłuszcz 17,21 g, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 13,22 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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
-----------	--

531 kcal	Tłuszcz 20,37 g, Węglowodany ogółem 63,15 g, Sód 794,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,81 g, Białko ogółem 27,53 g, w tym cukry 10,62 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan
817 kcal	Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 144,05 g, Sód 461,06 mg, Błonnik pokarmowy 10,98 g, w tym cukry 23,45 g, Białko ogółem 34,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
452 kcal	Sód 511,91 mg, Węglowodany ogółem 66,5 g, w tym cukry 10,13 g, Tłuszcz 16,27 g, Błonnik pokarmowy 6,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 8,05 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 2-3 lata

Śniadanie	chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; mandarynki
346 kcal	Tłuszcz 10,25 g, Węglowodany ogółem 47,62 g, Sód 141,28 mg, Błonnik pokarmowy 4,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,92 g, Białko ogółem 12,67 g, w tym cukry 22,77 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
598 kcal	Tłuszcz 21,06 g, Węglowodany ogółem 64,11 g, Sód 803,75 mg, Błonnik pokarmowy 6,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,23 g, Białko ogółem 35,78 g, w tym cukry 11,41 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy
883 kcal	Tłuszcz 38,66 g, Węglowodany ogółem 119,46 g, Sód 1268,91 mg, Błonnik pokarmowy 9,18 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 34,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	Herbata z cytryną ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
484 kcal	Sód 778,71 mg, Węglowodany ogółem 67,17 g, w tym cukry 10,38 g, Tłuszcz 17,21 g, Błonnik pokarmowy 6,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 13,22 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser hochland /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
341 kcal	Tłuszcz 12,25 g, Węglowodany ogółem 30,35 g, Sód 447,53 mg, Błonnik pokarmowy 1,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,33 g, Białko ogółem 19,29 g, w tym cukry 11,1 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	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot truskawkowy
765 kcal	Tłuszcz 28,01 g, Węglowodany ogółem 114,43 g, Sód 453,06 mg, Błonnik pokarmowy 8,4 g, w tym cukry 8,73 g, Białko ogółem 33,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
292 kcal	Sód 504,47 mg, Węglowodany ogółem 32,7 g, w tym cukry 10,38 g, Tłuszcz 12,1 g, Błonnik pokarmowy 2,34 g, Białko ogółem 12,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
440 kcal	Tłuszcz 15,2 g, Węglowodany ogółem 50,71 g, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 29,82 g, w tym cukry 18,99 g, Sód 413,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,97 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; banan
817 kcal	Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 144,05 g, Sód 461,06 mg, Błonnik pokarmowy 10,98 g, w tym cukry 23,45 g, Białko ogółem 34,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,41 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
352 kcal	Tłuszcz 15,44 g, Węglowodany ogółem 43,14 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 10,81 g, w tym cukry 10,37 g, Sód 104,47 mg, 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