

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
726 kcal	Tłuszcz 40,07 g, w tym cukry 21,57 g, Białko ogółem 30 g, Błonnik pokarmowy 6,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 55,35 g, Sód 533,38 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
565 kcal	Tłuszcz 25,36 g, Węglowodany ogółem 64,8 g, Sód 574,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Białko ogółem 21,96 g, w tym cukry 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
560 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 62,43 g, Sód 698,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,95 g, Białko ogółem 15,64 g, w tym cukry 7,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/
634 kcal	Tłuszcz 35,44 g, w tym cukry 12,57 g, Białko ogółem 28,21 g, Błonnik pokarmowy 2,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, Węglowodany ogółem 55,31 g, Sód 532,93 mg
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 jarzynowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
643 kcal	Tłuszcz 22,67 g, Węglowodany ogółem 86,94 g, Sód 309,49 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 24,8 g, w tym cukry 25,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,79 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
392 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 45,87 g, Sód 455,74 mg, Błonnik pokarmowy 5,99 g, Białko ogółem 8,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 7,45 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser wiejski /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
706 kcal	Sód 373,3 mg, Węglowodany ogółem 64,64 g, w tym cukry 21,33 g, Tłuszcz 32,02 g, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 32,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
556 kcal	Tłuszcz 25,3 g, Węglowodany ogółem 62,86 g, Sód 567,46 mg, Błonnik pokarmowy 10,04 g, Białko ogółem 21,6 g, w tym cukry 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/

403 kcal	Tłuszcz 14,88 g, Węglowodany ogółem 40,3 g, Błonnik pokarmowy 1,83 g, Białko ogółem 9,88 g, w tym cukry 8,77 g, Sód 91,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
748 kcal	Tłuszcz 34,47 g, w tym cukry 10,65 g, Białko ogółem 28,24 g, Błonnik pokarmowy 12,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, Węglowodany ogółem 69,75 g, Sód 706,98 mg
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
367 kcal	Tłuszcz 20,1 g, Węglowodany ogółem 29,07 g, Sód 567,41 mg, Błonnik pokarmowy 10,04 g, Białko ogółem 20,12 g, w tym cukry 6,26 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
406 kcal	Tłuszcz 16,46 g, Węglowodany ogółem 38,45 g, Sód 314,88 mg, Błonnik pokarmowy 6,17 g, Białko ogółem 5,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,54 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
787 kcal	Białko ogółem 25,23 g, Błonnik pokarmowy 6,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Tłuszcz 38,09 g, w tym cukry 26,6 g, Węglowodany ogółem 68,45 g, Sód 414,88 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/; Łosoś na parze z sosie cytrynowym b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
767 kcal	Tłuszcz 21,18 g, Węglowodany ogółem 109,7 g, Sód 572,46 mg, Błonnik pokarmowy 15,59 g, Białko ogółem 31,59 g, w tym cukry 39,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,53 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
621 kcal	Białko ogółem 16,87 g, Błonnik pokarmowy 3,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,81 g, w tym cukry 13,45 g, Węglowodany ogółem 65,88 g, Sód 338,65 mg
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
730 kcal	Tłuszcz 40,7 g, Węglowodany ogółem 53,46 g, Sód 526,18 mg, Błonnik pokarmowy 7,96 g, w tym cukry 21,15 g, Białko ogółem 28,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki konserwowe ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/; jabłko (1 sztuka)
766 kcal	Tłuszcz 27,13 g, Węglowodany ogółem 101,71 g, Sód 697,98 mg, Błonnik pokarmowy 18,83 g, Białko ogółem 31,12 g, w tym cukry 27,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,4 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
492 kcal	Tłuszcz 25,84 g, Węglowodany ogółem 45,93 g, Sód 579,79 mg, Błonnik pokarmowy 5,99 g, Białko ogółem 13,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,45 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 41,12 g, Węglowodany ogółem 69,96 g, Sód 644,68 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, w tym cukry 21,57 g, Białko ogółem 30 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 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 jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
565 kcal	Tłuszcz 25,36 g, Węglowodany ogółem 64,8 g, Sód 574,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Białko ogółem 21,96 g, w tym cukry 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 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 razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 30,94 g, Węglowodany ogółem 62,45 g, Sód 821,89 mg, Błonnik pokarmowy 6,95 g, Białko ogółem 20,86 g, w tym cukry 7,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
145 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 31,42 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 0,7 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
249 kcal	Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 319,17 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; kisiel z jabłkiem ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
160 kcal	Sód 1,3 mg, Węglowodany ogółem 35,05 g, w tym cukry 5,23 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Tłuszcz 0,79 g, Białko ogółem 4,32 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
740 kcal	Tłuszcz 34,74 g, Węglowodany ogółem 69,88 g, Sód 649,43 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, w tym cukry 21,57 g, Białko ogółem 29,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Czarny makaron /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
547 kcal	Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 59,33 g, Sód 593,38 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, Białko ogółem 30,1 g, w tym cukry 20,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
427 kcal	Tłuszcz 14,64 g, Węglowodany ogółem 59,93 g, Sód 1193,44 mg, Błonnik pokarmowy 7,24 g, Białko ogółem 12,8 g, w tym cukry 9,67 g

wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
dieta bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski ; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
746 kcal	Tłuszcz 38,81 g, Węglowodany ogółem 67,98 g, Sód 416,68 mg, Błonnik pokarmowy 8,92 g, w tym cukry 21,75 g, Białko ogółem 23,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
562 kcal	Tłuszcz 25,32 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 559,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,37 g, Białko ogółem 24,05 g, w tym cukry 20,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
555 kcal	Tłuszcz 26,42 g, Węglowodany ogółem 57,98 g, Sód 1249,59 mg, Błonnik pokarmowy 6,85 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
dieta podstawowa komercja	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
743 kcal	Tłuszcz 40,62 g, Węglowodany ogółem 69,96 g, Sód 644,68 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, w tym cukry 12,57 g, Białko ogółem 28,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
565 kcal	Tłuszcz 25,36 g, Węglowodany ogółem 64,8 g, Sód 574,18 mg, Błonnik pokarmowy 11,11 g, Białko ogółem 21,96 g, w tym cukry 25,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
560 kcal	Tłuszcz 26,26 g, Węglowodany ogółem 62,43 g, Sód 698,29 mg, Błonnik pokarmowy 6,95 g, Białko ogółem 15,64 g, w tym cukry 7,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1	
Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 33,3 g, w tym cukry 12,15 g, Białko ogółem 21,64 g, Błonnik pokarmowy 1,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g, Węglowodany ogółem 37,49 g, Sód 262,43 mg
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 jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
643 kcal	Tłuszcz 22,67 g, Węglowodany ogółem 86,94 g, Sód 309,49 mg, Błonnik pokarmowy 11,35 g, Białko ogółem 24,8 g, w tym cukry 25,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,79 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
307 kcal	Tłuszcz 15,81 g, Węglowodany ogółem 28,83 g, Sód 325,9 mg, Błonnik pokarmowy 3,05 g, Białko ogółem 8,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 7,45 g

