

JADŁOSPIS NA 2025-12-18 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Banan
811 kcal	Tłuszcz 24,27 g, w tym cukry 43,93 g, Białko ogółem 26,98 g, Błonnik pokarmowy 9,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Węglowodany ogółem 118,07 g, Sód 815,64 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
1006 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 99,66 g, Sód 880,02 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Białko ogółem 54,31 g, w tym cukry 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
669 kcal	Błonnik pokarmowy 6,39 g, Tłuszcz 35,73 g, Węglowodany ogółem 62,18 g, Sód 1095,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 25,76 g, w tym cukry 11,14 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
554 kcal	Tłuszcz 16,62 g, w tym cukry 10,68 g, Białko ogółem 16,37 g, Błonnik pokarmowy 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,47 g, Węglowodany ogółem 82,01 g, Sód 591,19 mg
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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
648 kcal	Tłuszcz 21,24 g, Węglowodany ogółem 75,44 g, Sód 841,23 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, Białko ogółem 42,83 g, w tym cukry 15,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Podwieczorek	Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
349 kcal	Tłuszcz 3,26 g, Węglowodany ogółem 22,28 g, Sód 32,07 mg, Białko ogółem 11,12 g, w tym cukry 19,89 g, Błonnik pokarmowy 3,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
511 kcal	Tłuszcz 29,25 g, Węglowodany ogółem 46,71 g, Sód 654,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,17 g, Białko ogółem 16,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,53 g, w tym cukry 11,14 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
690 kcal	Tłuszcz 24,58 g, w tym cukry 31,33 g, Białko ogółem 30,1 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 359,56 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
918 kcal	Tłuszcz 21,65 g, Węglowodany ogółem 88,56 g, Sód 890,86 mg, Błonnik pokarmowy 13,16 g, Białko ogółem 49,05 g, w tym cukry 35,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
504 kcal	Tłuszcz 26,69 g, Węglowodany ogółem 41,11 g, Błonnik pokarmowy 1,98 g, Białko ogółem 28,41 g, w tym cukry 11,32 g, Sód 669,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
520 kcal	Tłuszcz 22,01 g, w tym cukry 2,14 g, Białko ogółem 22,39 g, Błonnik pokarmowy 6,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, Węglowodany ogółem 56,8 g, Sód 640,92 mg
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/; kompot śliwkowy bez cukru ; Skyrnik (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
691 kcal	Tłuszcz 12,99 g, Węglowodany ogółem 88,73 g, Sód 885,87 mg, Błonnik pokarmowy 15,37 g, Białko ogółem 49,65 g, w tym cukry 8,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,63 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
477 kcal	Błonnik pokarmowy 5,12 g, Tłuszcz 27,04 g, Węglowodany ogółem 35,04 g, Sód 936,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 25,65 g, w tym cukry 1,1 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Banan
735 kcal	Tłuszcz 23,88 g, w tym cukry 43,93 g, Białko ogółem 26,98 g, Błonnik pokarmowy 8,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,94 g, Węglowodany ogółem 101,18 g, Sód 698,34 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
1147 kcal	Tłuszcz 25,16 g, Węglowodany ogółem 134,11 g, Sód 886,02 mg, Błonnik pokarmowy 19,59 g, Białko ogółem 54,31 g, w tym cukry 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
593 kcal	Błonnik pokarmowy 5,13 g, Tłuszcz 35,34 g, Węglowodany ogółem 45,29 g, Sód 978,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, Białko ogółem 25,76 g, w tym cukry 11,14 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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
657 kcal	Tłuszcz 21,3 g, Węglowodany ogółem 77,38 g, Sód 847,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Białko ogółem 43,19 g, w tym cukry 15,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/; Banan
811 kcal	Tłuszcz 24,27 g, w tym cukry 43,93 g, Białko ogółem 26,98 g, Błonnik pokarmowy 9,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Węglowodany ogółem 118,07 g, Sód 815,64 mg
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/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
1006 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 99,66 g, Sód 880,02 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Białko ogółem 54,31 g, w tym cukry 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
669 kcal	Błonnik pokarmowy 6,39 g, Tłuszcz 35,73 g, Węglowodany ogółem 62,18 g, Sód 1095,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 25,76 g, w tym cukry 11,14 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
796 kcal	Tłuszcz 15,94 g, w tym cukry 51,43 g, Białko ogółem 22,67 g, Błonnik pokarmowy 12,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,37 g, Węglowodany ogółem 135,39 g, Sód 749,89 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
1006 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 99,66 g, Sód 880,02 mg, Błonnik pokarmowy 14,89 g, Białko ogółem 54,31 g, w tym cukry 35,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Masło roślinne ; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
611 kcal	Błonnik pokarmowy 6,39 g, Tłuszcz 29,35 g, Węglowodany ogółem 62,1 g, Sód 1100,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, Białko ogółem 25,65 g, w tym cukry 11,14 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Banan
865 kcal	Tłuszcz 24,39 g, w tym cukry 51,97 g, Białko ogółem 19,73 g, Błonnik pokarmowy 12,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Węglowodany ogółem 136,56 g, Sód 812,51 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; jabłko (1 sztuka)
717 kcal	Tłuszcz 21,78 g, Węglowodany ogółem 91,9 g, Sód 850,35 mg, Błonnik pokarmowy 14,2 g, Białko ogółem 43,19 g, w tym cukry 15,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
669 kcal	Błonnik pokarmowy 6,39 g, Tłuszcz 35,73 g, Węglowodany ogółem 62,18 g, Sód 1095,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 25,76 g, w tym cukry 11,14 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
659 kcal	Tłuszcz 23,61 g, w tym cukry 31,08 g, Białko ogółem 24,93 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 86,09 g, Sód 207,06 mg

Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Słynnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
837 kcal	Tłuszcz 19,13 g, Węglowodany ogółem 88,56 g, Sód 836,26 mg, Błonnik pokarmowy 13,16 g, Białko ogółem 34,42 g, w tym cukry 35,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,95 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
451 kcal	Tłuszcz 24,84 g, Węglowodany ogółem 40,66 g, Błonnik pokarmowy 1,98 g, Białko ogółem 20,18 g, w tym cukry 11,32 g, Sód 362,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Masło extra dzieci (2-3) /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
303 kcal	Tłuszcz 11,09 g, w tym cukry 10,68 g, Białko ogółem 14,77 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, Węglowodany ogółem 35,11 g, Sód 206,16 mg
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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
534 kcal	Tłuszcz 14,51 g, Węglowodany ogółem 73,7 g, Sód 859,34 mg, Błonnik pokarmowy 10,46 g, Białko ogółem 30,18 g, w tym cukry 14,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,94 g
Podwieczorek	Słynnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
349 kcal	Tłuszcz 3,26 g, Węglowodany ogółem 22,28 g, Sód 32,07 mg, Białko ogółem 11,12 g, w tym cukry 19,89 g, Błonnik pokarmowy 3,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło extra dzieci (2-3) /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/
390 kcal	Tłuszcz 24,71 g, Węglowodany ogółem 28,1 g, Sód 420,36 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, Białko ogółem 16,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,9 g, w tym cukry 11,14 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 podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
622 kcal	Tłuszcz 21,72 g, w tym cukry 10,93 g, Białko ogółem 21,58 g, Błonnik pokarmowy 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, Węglowodany ogółem 82,27 g, Sód 744,14 mg
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
657 kcal	Tłuszcz 21,3 g, Węglowodany ogółem 77,38 g, Sód 847,95 mg, Błonnik pokarmowy 11,8 g, Białko ogółem 43,19 g, w tym cukry 15,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
669 kcal	Błonnik pokarmowy 6,39 g, Tłuszcz 35,73 g, Węglowodany ogółem 62,18 g, Sód 1095,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, Białko ogółem 25,76 g, w tym cukry 11,14 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
341 kcal	Tłuszcz 15,21 g, w tym cukry 10,68 g, Białko ogółem 14,81 g, Błonnik pokarmowy 1,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Węglowodany ogółem 35,15 g, Sód 206,61 mg
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
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Ziemniaki gotowane ; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy
648 kcal	Tłuszcz 21,24 g, Węglowodany ogółem 75,44 g, Sód 841,23 mg, Błonnik pokarmowy 10,73 g, Białko ogółem 42,83 g, w tym cukry 15,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g

Podwieczorek	Skrynik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
349 kcal	Tłuszcz 3,26 g, Węglowodany ogółem 22,28 g, Sód 32,07 mg, Białko ogółem 11,12 g, w tym cukry 19,89 g, Błonnik pokarmowy 3,09 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/
428 kcal	Tłuszcz 28,83 g, Węglowodany ogółem 28,14 g, Sód 420,81 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, Białko ogółem 16,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,45 g, w tym cukry 11,14 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	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
690 kcal	Tłuszcz 24,58 g, w tym cukry 31,33 g, Białko ogółem 30,1 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 86,31 g, Sód 359,56 mg
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Skrynik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
918 kcal	Tłuszcz 21,65 g, Węglowodany ogółem 88,56 g, Sód 890,86 mg, Błonnik pokarmowy 13,16 g, Białko ogółem 49,05 g, w tym cukry 35,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,17 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Herbata z cytryną ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
504 kcal	Tłuszcz 26,69 g, Węglowodany ogółem 41,11 g, Błonnik pokarmowy 1,98 g, Białko ogółem 28,41 g, w tym cukry 11,32 g, Sód 669,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 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