

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; dżem owocowy ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
561 kcal	Tłuszcz 24,6 g, Węglowodany ogółem 73 g, Sód 646,21 mg, Błonnik pokarmowy 6,2 g, Białko ogółem 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 28,37 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
744 kcal	Tłuszcz 21,45 g, Węglowodany ogółem 104,66 g, Sód 1287,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, w tym cukry 31,2 g, Białko ogółem 33,4 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
350 kcal	Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 37,07 g, Sód 637,91 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 16,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
506 kcal	Tłuszcz 21,76 g, Węglowodany ogółem 44,2 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 36,32 g, w tym cukry 16,55 g, Sód 494,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
734 kcal	Tłuszcz 10,66 g, Węglowodany ogółem 124,64 g, Sód 454,41 mg, Błonnik pokarmowy 12,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, w tym cukry 30,48 g, Białko ogółem 36,16 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pierś z kurczaka gotowana ; Herbata z cytryną ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
359 kcal	Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 38,78 g, Błonnik pokarmowy 1,75 g, Białko ogółem 17,96 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 420,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 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 ; kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Dżem 100% bez cukru ; sałata rukola ; jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
503 kcal	Tłuszcz 22 g, Węglowodany ogółem 43,85 g, Sód 711,59 mg, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Białko ogółem 34,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,66 g, w tym cukry 13,23 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
820 kcal	Tłuszcz 20,35 g, Węglowodany ogółem 124,76 g, Sód 1063,13 mg, Błonnik pokarmowy 16,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, w tym cukry 11,06 g, Białko ogółem 37,52 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: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pierś z kurczaka gotowana ; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
310 kcal	Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 27,09 g, Sód 637,81 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 16,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; dżem owocowy ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan ; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
702 kcal	Tłuszcz 25,2 g, Węglowodany ogółem 107,45 g, Sód 652,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,9 g, Białko ogółem 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 28,37 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
744 kcal	Tłuszcz 21,45 g, Węglowodany ogółem 104,66 g, Sód 1287,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, w tym cukry 31,2 g, Białko ogółem 33,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
350 kcal	Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 37,07 g, Sód 637,91 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 16,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dzienna szkoła

Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
610 kcal	Tłuszcz 18,42 g, Węglowodany ogółem 84,85 g, Sód 1193,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, w tym cukry 15,68 g, Białko ogółem 26,07 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; dżem owocowy ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
561 kcal	Tłuszcz 24,6 g, Węglowodany ogółem 73 g, Sód 646,21 mg, Błonnik pokarmowy 6,2 g, Białko ogółem 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 28,37 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
744 kcal	Tłuszcz 21,45 g, Węglowodany ogółem 104,66 g, Sód 1287,81 mg, Błonnik pokarmowy 11,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, w tym cukry 31,2 g, Białko ogółem 33,4 g
Podwieczorek	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
365 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 37,59 g, Sód 254,43 mg, Błonnik pokarmowy 3,72 g, Białko ogółem 18,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 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 ; kebab żywiecka /Alergeny: 10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; dżem owocowy ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola ; banan
561 kcal	Tłuszcz 24,6 g, Węglowodany ogółem 73 g, Sód 646,21 mg, Błonnik pokarmowy 6,2 g, Białko ogółem 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 28,37 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie
742 kcal	Tłuszcz 18,42 g, Węglowodany ogółem 117,35 g, Sód 1193,21 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, w tym cukry 28,18 g, Białko ogółem 27,32 g

Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pierś z kurczaka gotowana ; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
318 kcal	Tłuszcz 14 g, Węglowodany ogółem 35,92 g, Sód 235,81 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 11,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 10,26 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kebab z kurczaka /Alergeny: 10/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; dżem owocowy ; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałata rukola
445 kcal	Tłuszcz 24,24 g, Węglowodany ogółem 44,8 g, Sód 645,01 mg, Błonnik pokarmowy 4,16 g, Białko ogółem 11,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 13,97 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
610 kcal	Tłuszcz 18,42 g, Węglowodany ogółem 84,85 g, Sód 1193,21 mg, Błonnik pokarmowy 10,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g, w tym cukry 15,68 g, Białko ogółem 26,07 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pierś z kurczaka gotowana ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
350 kcal	Tłuszcz 15,25 g, Węglowodany ogółem 37,07 g, Sód 637,91 mg, Błonnik pokarmowy 3,65 g, Białko ogółem 16,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,95 g, w tym cukry 9,98 g