

JADŁOSPIS NA 2025-06-16 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Nekataryna
731 kcal	Tłuszcz 26,13 g, Węglowodany ogółem 90,65 g, Sód 935,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 28,95 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1139 kcal	Tłuszcz 30,72 g, Węglowodany ogółem 163,15 g, Sód 930,4 mg, Błonnik pokarmowy 20,89 g, Białko ogółem 55,6 g, w tym cukry 17,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/
623 kcal	Tłuszcz 25,55 g, Węglowodany ogółem 64,71 g, Sód 816,05 mg, Błonnik pokarmowy 4,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 18,05 g, w tym cukry 22,13 g
Drugie śniadanie	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
934 kcal	Tłuszcz 29,22 g, Węglowodany ogółem 134,87 g, Sód 724,94 mg, Błonnik pokarmowy 16,46 g, Białko ogółem 33,74 g, w tym cukry 11,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,76 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
325 kcal	Tłuszcz 17 g, Węglowodany ogółem 27,23 g, Sód 594,73 mg, Błonnik pokarmowy 1,35 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; banan ; Nekataryna
685 kcal	Tłuszcz 16,41 g, Węglowodany ogółem 100,99 g, Sód 881,25 mg, Błonnik pokarmowy 6,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 31,81 g, Białko ogółem 19,92 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
905 kcal	Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 144,57 g, Sód 631,71 mg, Błonnik pokarmowy 13,34 g, Białko ogółem 43,29 g, w tym cukry 17,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/

654 kcal	Tłuszcz 23,64 g, Węglowodany ogółem 79,48 g, Błonnik pokarmowy 5,01 g, Białko ogółem 30,73 g, w tym cukry 23,63 g, Sód 568,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,03 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Herbata ; Nekataryna
590 kcal	Tłuszcz 17,48 g, Węglowodany ogółem 75,95 g, Sód 1102,65 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 17,17 g, Białko ogółem 15,6 g
Drugie śniadanie	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
86 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 19,8 g, Sód 4 mg, Błonnik pokarmowy 0,2 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot wiśniowy ; jogurt naturalny
666 kcal	Tłuszcz 11,07 g, Węglowodany ogółem 116,88 g, Sód 564,44 mg, Błonnik pokarmowy 14,09 g, Białko ogółem 23,14 g, w tym cukry 12,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g
Podwieczorek	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
55 kcal	Tłuszcz 0,5 g, w tym cukry 9 g, Białko ogółem 1,75 g, Błonnik pokarmowy 3,75 g
Kolacja	Salata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Polędwica sopocka ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
402 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 39,95 g, Sód 698,83 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 15,77 g, w tym cukry 7,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Nekataryna
734 kcal	Tłuszcz 22,79 g, Węglowodany ogółem 84,63 g, Sód 872,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, Białko ogółem 21,98 g, w tym cukry 32,63 g, Błonnik pokarmowy 4,02 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; kluski śląskie bezglutenowe /Alergeny: 3,7/; Gulasz wołowy z warzywami b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1161 kcal	Tłuszcz 37,08 g, Węglowodany ogółem 156,3 g, Sód 1076,56 mg, Błonnik pokarmowy 21 g, Białko ogółem 57,19 g, w tym cukry 17,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Salata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
543 kcal	Białko ogółem 18,65 g, Błonnik pokarmowy 3,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 19,82 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 62,33 g, Sód 476,23 mg
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Nekataryna
663 kcal	Tłuszcz 25,71 g, Węglowodany ogółem 74,15 g, Sód 816,85 mg, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 18,05 g, w tym cukry 28,53 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1256 kcal	Tłuszcz 42,27 g, Węglowodany ogółem 168,72 g, Sód 960,05 mg, Błonnik pokarmowy 21,37 g, Białko ogółem 57,15 g, w tym cukry 17,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Salata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata

402 kcal	Tłuszcz 18,68 g, Węglowodany ogółem 39,95 g, Sód 698,83 mg, Błonnik pokarmowy 5,43 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1153 kcal	Tłuszcz 42,03 g, Węglowodany ogółem 160 g, Sód 917 mg, Błonnik pokarmowy 19,87 g, Białko ogółem 40,07 g, w tym cukry 11,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Nekataryna
731 kcal	Tłuszcz 26,13 g, Węglowodany ogółem 90,65 g, Sód 935,35 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 28,95 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	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1256 kcal	Tłuszcz 42,27 g, Węglowodany ogółem 168,72 g, Sód 960,05 mg, Błonnik pokarmowy 21,37 g, Białko ogółem 57,15 g, w tym cukry 17,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Nekataryna
692 kcal	Tłuszcz 32,05 g, Węglowodany ogółem 79,21 g, Sód 1079,16 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 17,76 g, Białko ogółem 28,58 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1203 kcal	Tłuszcz 42,65 g, Węglowodany ogółem 166,66 g, Sód 1473,56 mg, Błonnik pokarmowy 21,38 g, Białko ogółem 41,56 g, w tym cukry 6,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
405 kcal	Tłuszcz 13,71 g, Węglowodany ogółem 56,97 g, Sód 772,58 mg, Błonnik pokarmowy 6,6 g, Białko ogółem 12,51 g, w tym cukry 8,35 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Nekataryna
603 kcal	Tłuszcz 21,13 g, Węglowodany ogółem 78,39 g, Sód 822,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 17,19 g, Białko ogółem 11,2 g

Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1203 kcal	Tłuszcz 42,65 g, Węglowodany ogółem 166,66 g, Sód 1473,56 mg, Błonnik pokarmowy 21,38 g, Białko ogółem 41,56 g, w tym cukry 6,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,38 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
691 kcal	Tłuszcz 25,97 g, Węglowodany ogółem 81,21 g, Sód 934,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, Białko ogółem 19,7 g, w tym cukry 22,55 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
1172 kcal	Tłuszcz 42,27 g, Węglowodany ogółem 163,12 g, Sód 960,05 mg, Błonnik pokarmowy 21,37 g, Białko ogółem 41,75 g, w tym cukry 11,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
470 kcal	Tłuszcz 19,1 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Sód 817,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,39 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasztet wędzony ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 19,5 g, Węglowodany ogółem 37,84 g, Sód 592,25 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 10,37 g, Białko ogółem 9,55 g
Drugie śniadanie	Nekataryna
40 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 9,44 g, Sód 0,8 mg, Błonnik pokarmowy 0,96 g, w tym cukry 6,4 g
Obiad	Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany 80g ; Kompot wiśniowy
858 kcal	Tłuszcz 32,43 g, Węglowodany ogółem 111,52 g, Sód 573,79 mg, Błonnik pokarmowy 12,09 g, Białko ogółem 33,73 g, w tym cukry 6,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,71 g
Podwieczorek	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
294 kcal	Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 27,01 g, Sód 442,23 mg, Błonnik pokarmowy 1,35 g, Białko ogółem 12,25 g, w tym cukry 7,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g