

JADŁOSPIS NA 2025-12-13 (sobota)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
823 kcal	Tłuszcz 47,19 g, Węglowodany ogółem 65,67 g, Sód 1234,73 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Białko ogółem 30,5 g, w tym cukry 26,53 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
829 kcal	Tłuszcz 27,45 g, Węglowodany ogółem 127,43 g, Sód 666,62 mg, Błonnik pokarmowy 13,56 g, w tym cukry 11,05 g, Białko ogółem 30,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 62,56 g, Sód 1091,17 mg, Białko ogółem 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Błonnik pokarmowy 6,56 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

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 ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
786 kcal	Tłuszcz 43,06 g, Węglowodany ogółem 65,63 g, Sód 1234,28 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Białko ogółem 30,46 g, w tym cukry 26,53 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
586 kcal	Tłuszcz 10,95 g, Węglowodany ogółem 101,93 g, Sód 596,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,56 g, w tym cukry 11,05 g, Białko ogółem 20,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
455 kcal	Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 43,44 g, Sód 612,23 mg, Błonnik pokarmowy 3,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 14,16 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
591 kcal	Tłuszcz 25,52 g, Węglowodany ogółem 52,8 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Białko ogółem 40,08 g, w tym cukry 23,61 g, Sód 892,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,27 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; serek homogenizowany
802 kcal	Tłuszcz 24,46 g, Węglowodany ogółem 128,5 g, Sód 838,71 mg, Błonnik pokarmowy 13,1 g, w tym cukry 11,07 g, Białko ogółem 29,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
456 kcal	Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 43,11 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 16,3 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 341,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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

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/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
534 kcal	Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 24,87 g, Węglowodany ogółem 43,28 g, Sód 1137,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,77 g, Białko ogółem 35,62 g, w tym cukry 10,04 g
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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
666 kcal	Tłuszcz 8,26 g, Węglowodany ogółem 125,71 g, Sód 768,14 mg, Błonnik pokarmowy 16,4 g, w tym cukry 32,58 g, Białko ogółem 20,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/
429 kcal	Błonnik pokarmowy 4,92 g, Tłuszcz 24,89 g, Węglowodany ogółem 37,04 g, Sód 609,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 13,54 g
wieczorny posiłek	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

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
747 kcal	Tłuszcz 46,8 g, Węglowodany ogółem 48,78 g, Sód 1117,43 mg, Błonnik pokarmowy 4,74 g, Białko ogółem 30,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,67 g, w tym cukry 26,53 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
859 kcal	Tłuszcz 17,34 g, Węglowodany ogółem 144,62 g, Sód 688,52 mg, Błonnik pokarmowy 16,88 g, w tym cukry 27,05 g, Białko ogółem 30,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,39 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
577 kcal	Tłuszcz 34,5 g, Węglowodany ogółem 45,67 g, Sód 973,87 mg, Białko ogółem 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, Błonnik pokarmowy 5,3 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
823 kcal	Tłuszcz 47,19 g, Węglowodany ogółem 65,67 g, Sód 1234,73 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Białko ogółem 30,5 g, w tym cukry 26,53 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; serek homogenizowany
829 kcal	Tłuszcz 27,45 g, Węglowodany ogółem 127,43 g, Sód 666,62 mg, Błonnik pokarmowy 13,56 g, w tym cukry 11,05 g, Białko ogółem 30,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 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/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb zwykły ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 62,56 g, Sód 1091,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Białko ogółem 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
633 kcal	Tłuszcz 35,81 g, Węglowodany ogółem 52,34 g, Sód 1126,83 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,13 g, Białko ogółem 21,89 g, w tym cukry 13,78 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
721 kcal	Tłuszcz 11,25 g, Węglowodany ogółem 131,63 g, Sód 596,12 mg, Błonnik pokarmowy 16,86 g, w tym cukry 39,55 g, Białko ogółem 21,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
595 kcal	Tłuszcz 28,51 g, Węglowodany ogółem 62,48 g, Sód 1095,92 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,19 g, Białko ogółem 20,24 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
691 kcal	Tłuszcz 42,19 g, Węglowodany ogółem 52,42 g, Sód 1122,08 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, Białko ogółem 22 g, w tym cukry 13,78 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
721 kcal	Tłuszcz 11,25 g, Węglowodany ogółem 131,63 g, Sód 596,12 mg, Błonnik pokarmowy 16,86 g, w tym cukry 39,55 g, Białko ogółem 21,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
653 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 62,56 g, Sód 1091,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 20,35 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
473 kcal	Tłuszcz 16,26 g, Węglowodany ogółem 52,49 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 30,88 g, w tym cukry 23,3 g, Sód 840,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,8 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kefir /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 10,75 g, Węglowodany ogółem 84,86 g, Sód 825,03 mg, Błonnik pokarmowy 12,24 g, w tym cukry 10,67 g, Białko ogółem 22,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
322 kcal	Tłuszcz 12,11 g, Węglowodany ogółem 43,03 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 10,82 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 141,18 mg
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
823 kcal	Tłuszcz 47,19 g, Węglowodany ogółem 65,67 g, Sód 1234,73 mg, Błonnik pokarmowy 6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, Białko ogółem 30,5 g, w tym cukry 26,53 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
586 kcal	Tłuszcz 10,95 g, Węglowodany ogółem 101,93 g, Sód 596,12 mg, Błonnik pokarmowy 13,56 g, w tym cukry 11,05 g, Białko ogółem 20,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Herbata z cytryną ; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
653 kcal	Tłuszcz 34,89 g, Węglowodany ogółem 62,56 g, Sód 1091,17 mg, Błonnik pokarmowy 6,56 g, Białko ogółem 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, w tym cukry 9,98 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; keczup /Alergeny: 9/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
599 kcal	Tłuszcz 26,68 g, Węglowodany ogółem 66,82 g, Sód 834,48 mg, Błonnik pokarmowy 7,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,2 g, Białko ogółem 18,36 g, w tym cukry 26,53 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
444 kcal	Tłuszcz 9,67 g, Węglowodany ogółem 73,98 g, Sód 514,57 mg, Błonnik pokarmowy 11,05 g, w tym cukry 10,67 g, Białko ogółem 15,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Podwieczorek	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
366 kcal	Tłuszcz 17,08 g, Węglowodany ogółem 43,42 g, Sód 465,98 mg, Błonnik pokarmowy 3,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 7,86 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	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

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola
531 kcal	Tłuszcz 22,64 g, Węglowodany ogółem 52,57 g, Błonnik pokarmowy 1,87 g, Białko ogółem 30,99 g, w tym cukry 23,3 g, Sód 835,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; kefir /Alergeny: 7/
522 kcal	Tłuszcz 10,75 g, Węglowodany ogółem 84,86 g, Sód 825,03 mg, Błonnik pokarmowy 12,24 g, w tym cukry 10,67 g, Białko ogółem 22,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 18,49 g, Węglowodany ogółem 43,11 g, Błonnik pokarmowy 1,78 g, Białko ogółem 10,93 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 136,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	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