

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
789 kcal	Sód 1031,94 mg, Węglowodany ogółem 57,82 g, w tym cukry 20,17 g, Tłuszcz 47,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 31,43 g, Błonnik pokarmowy 5,43 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
826 kcal	Tłuszcz 39,07 g, Węglowodany ogółem 84,92 g, Sód 1220,48 mg, Błonnik pokarmowy 18,13 g, w tym cukry 20,41 g, Białko ogółem 28,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
642 kcal	Sód 1043,29 mg, Węglowodany ogółem 58,2 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 36,08 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 20,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Frankfurterki ; Musztarda /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
691 kcal	Sód 900,09 mg, Węglowodany ogółem 57,66 g, w tym cukry 20,17 g, Tłuszcz 38,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,07 g, Białko ogółem 28,29 g, Błonnik pokarmowy 5,41 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
826 kcal	Tłuszcz 39,07 g, Węglowodany ogółem 84,92 g, Sód 1220,48 mg, Błonnik pokarmowy 18,13 g, w tym cukry 20,41 g, Białko ogółem 28,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło extra 8g /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
435 kcal	Sód 726,76 mg, Węglowodany ogółem 58,13 g, w tym cukry 7,41 g, Tłuszcz 17,69 g, Błonnik pokarmowy 6,84 g, Białko ogółem 10,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; serek homogenizowany
786 kcal	Sód 1142,81 mg, Węglowodany ogółem 78,03 g, w tym cukry 20,73 g, Tłuszcz 39,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 43,67 g, Błonnik pokarmowy 3,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Kompot z czarnej porzeczki ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
708 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 82,72 g, Sód 1180,63 mg, Błonnik pokarmowy 16,88 g, w tym cukry 20,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g
Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
453 kcal	Sód 560,95 mg, Węglowodany ogółem 36,37 g, w tym cukry 7,23 g, Tłuszcz 25,37 g, Błonnik pokarmowy 1,66 g, Białko ogółem 20,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
557 kcal	Sód 910,17 mg, Tłuszcz 24,67 g, Węglowodany ogółem 51,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, Białko ogółem 28,97 g, w tym cukry 13,5 g, Błonnik pokarmowy 8,3 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; banan
802 kcal	Tłuszcz 30,63 g, Węglowodany ogółem 113,12 g, Sód 1221,68 mg, Błonnik pokarmowy 20,17 g, w tym cukry 24,41 g, Białko ogółem 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g
Podwieczorek	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
453 kcal	Sód 900,18 mg, Tłuszcz 26,83 g, Węglowodany ogółem 34,22 g, Błonnik pokarmowy 5,46 g, Białko ogółem 16,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
106 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 26,4 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g