

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
533 kcal	Tłuszcz 26,33 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 1498,1 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Nekataryna
772 kcal	Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 112,72 g, Sód 848,04 mg, Błonnik pokarmowy 11,87 g, Białko ogółem 35,28 g, w tym cukry 33,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka
679 kcal	Tłuszcz 37,77 g, Węglowodany ogółem 69,55 g, Sód 818,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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 dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
496 kcal	Tłuszcz 22,2 g, Węglowodany ogółem 57,76 g, Sód 1497,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 15,01 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna
567 kcal	Tłuszcz 15,88 g, Węglowodany ogółem 82,47 g, Sód 700,54 mg, Błonnik pokarmowy 11,87 g, Białko ogółem 25,28 g, w tym cukry 8,81 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
642 kcal	Tłuszcz 33,64 g, Węglowodany ogółem 69,51 g, Sód 817,95 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 18,89 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 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/; pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
429 kcal	Tłuszcz 15,57 g, Węglowodany ogółem 53,84 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Białko ogółem 10,07 g, w tym cukry 10,68 g, Sód 1059,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
853 kcal	Tłuszcz 21,58 g, Węglowodany ogółem 120,71 g, Sód 1047,35 mg, Błonnik pokarmowy 13,35 g, w tym cukry 34,43 g, Białko ogółem 45,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/

495 kcal	Tłuszcz 23,11 g, Węglowodany ogółem 54,07 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 20,19 g, w tym cukry 9,63 g, Sód 580,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
427 kcal	Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 51,33 g, Sód 1282,31 mg, Błonnik pokarmowy 9,07 g, Białko ogółem 5,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g, w tym cukry 6,99 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 koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
840 kcal	Tłuszcz 28,96 g, Węglowodany ogółem 100,67 g, Sód 1149,93 mg, Błonnik pokarmowy 13,17 g, w tym cukry 24,18 g, Białko ogółem 49,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 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/; Polędwica sopocka ; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
516 kcal	Tłuszcz 24,54 g, Węglowodany ogółem 57,23 g, Sód 803,39 mg, Błonnik pokarmowy 10,32 g, Białko ogółem 15,87 g, w tym cukry 9,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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 bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
679 kcal	Białko ogółem 16,28 g, Błonnik pokarmowy 6,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, Tłuszcz 28,1 g, w tym cukry 16,44 g, Węglowodany ogółem 78,29 g, Sód 1268,3 mg
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; gulasz mięsny b/g /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Nekataryna
795 kcal	Tłuszcz 21,2 g, Węglowodany ogółem 105,49 g, Sód 786,21 mg, Błonnik pokarmowy 13,42 g, w tym cukry 35,56 g, Białko ogółem 35,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,68 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
825 kcal	Tłuszcz 39,54 g, Węglowodany ogółem 90,04 g, Sód 588,6 mg, Białko ogółem 20,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Błonnik pokarmowy 8,61 g, w tym cukry 15,46 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata rukola ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
442 kcal	Tłuszcz 25,88 g, Węglowodany ogółem 35,63 g, Sód 1379,45 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 13,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 g, w tym cukry 6,99 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/; Nekataryna
757 kcal	Tłuszcz 22,03 g, Węglowodany ogółem 104,65 g, Sód 844,04 mg, Błonnik pokarmowy 11,9 g, Białko ogółem 29,53 g, w tym cukry 28,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka
611 kcal	Tłuszcz 37,35 g, Węglowodany ogółem 53,05 g, Sód 699,9 mg, Błonnik pokarmowy 8,49 g, Białko ogółem 17,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, w tym cukry 9,46 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki
527 kcal	Tłuszcz 15,72 g, Węglowodany ogółem 73,03 g, Sód 699,74 mg, Błonnik pokarmowy 10,91 g, Białko ogółem 25,28 g, w tym cukry 2,41 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
533 kcal	Tłuszcz 26,33 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 1498,1 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/; Nekataryna
772 kcal	Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 112,72 g, Sód 848,04 mg, Błonnik pokarmowy 11,87 g, Białko ogółem 35,28 g, w tym cukry 33,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g
Podwieczorek	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
140 kcal	Kwasy tłuszczowe nasycone 6 g, Tłuszcz 8,8 g, Białko ogółem 4,8 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka
679 kcal	Tłuszcz 37,77 g, Węglowodany ogółem 69,55 g, Sód 818,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
427 kcal	Tłuszcz 11,67 g, Węglowodany ogółem 57,65 g, Sód 1155,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 22,24 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; ogórek małosolny ; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna
484 kcal	Tłuszcz 9,78 g, Węglowodany ogółem 76,57 g, Sód 602,31 mg, Błonnik pokarmowy 9,68 g, Białko ogółem 24,36 g, w tym cukry 7,66 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka
621 kcal	Tłuszcz 31,39 g, Węglowodany ogółem 69,47 g, Sód 823,15 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 18,82 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,65 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
-----------	--

533 kcal	Tłuszcz 26,33 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 1498,1 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,76 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Nekataryna
702 kcal	Tłuszcz 16,18 g, Węglowodany ogółem 112,17 g, Sód 700,54 mg, Błonnik pokarmowy 15,17 g, Białko ogółem 26,48 g, w tym cukry 37,31 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka
679 kcal	Tłuszcz 37,77 g, Węglowodany ogółem 69,55 g, Sód 818,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/
467 kcal	Tłuszcz 25,67 g, Węglowodany ogółem 45,26 g, Sód 861,2 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 15,05 g, w tym cukry 10,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,59 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki
527 kcal	Tłuszcz 15,72 g, Węglowodany ogółem 73,03 g, Sód 699,74 mg, Błonnik pokarmowy 10,91 g, Białko ogółem 25,28 g, w tym cukry 2,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Polędwica sopocka
679 kcal	Tłuszcz 37,77 g, Węglowodany ogółem 69,55 g, Sód 818,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,45 g, Białko ogółem 18,93 g, w tym cukry 9,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; dżem owocowy ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
412 kcal	Tłuszcz 20,63 g, Węglowodany ogółem 41,36 g, Sód 1321,06 mg, Błonnik pokarmowy 6,65 g, Białko ogółem 11,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, w tym cukry 10,44 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	Żurek z białą kielbasą /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/; Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna
576 kcal	Tłuszcz 13,87 g, Węglowodany ogółem 90 g, Sód 534,92 mg, Błonnik pokarmowy 12 g, Białko ogółem 25,26 g, w tym cukry 8,45 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/; Polędwica sopocka ; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
539 kcal	Tłuszcz 31,62 g, Węglowodany ogółem 54,68 g, Sód 554,15 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Białko ogółem 13,72 g, w tym cukry 9,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,75 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 ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
429 kcal	Tłuszcz 15,57 g, Węglowodany ogółem 53,84 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Białko ogółem 10,07 g, w tym cukry 10,68 g, Sód 1059,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g

Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe ; Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Nekataryna ; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
781 kcal	Tłuszcz 17,71 g, Węglowodany ogółem 120,71 g, Sód 981,05 mg, Błonnik pokarmowy 13,35 g, w tym cukry 34,43 g, Białko ogółem 36,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,53 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
464 kcal	Tłuszcz 22,14 g, Węglowodany ogółem 53,85 g, Błonnik pokarmowy 6,58 g, Białko ogółem 15,02 g, w tym cukry 9,38 g, Sód 428,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 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