

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Kiełki ; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; sok vege 0,5
868 kcal	Tłuszcz 40,67 g, Węglowodany ogółem 89,1 g, Sód 675,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, Białko ogółem 26,87 g, w tym cukry 39,32 g, Błonnik pokarmowy 14,29 g
Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1163 kcal	Tłuszcz 36,86 g, Węglowodany ogółem 182,32 g, Sód 790,4 mg, Błonnik pokarmowy 9,41 g, w tym cukry 50,82 g, Białko ogółem 14,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,53 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
497 kcal	Tłuszcz 21,07 g, Węglowodany ogółem 60,3 g, Sód 652,13 mg, Błonnik pokarmowy 7,5 g, Białko ogółem 17,25 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 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

Obiad	Zupa ogórkowa /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; borówka ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
999 kcal	Sód 327,85 mg, Tłuszcz 33,97 g, Węglowodany ogółem 154,12 g, Błonnik pokarmowy 8,37 g, w tym cukry 30,43 g, Białko ogółem 8,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g
Podwieczorek	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
579 kcal	Tłuszcz 30,89 g, Węglowodany ogółem 64,69 g, Sód 123,43 mg, Białko ogółem 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,51 g, Błonnik pokarmowy 1,46 g, w tym cukry 24,48 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; parówka na ciepło ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
497 kcal	Tłuszcz 29,4 g, Węglowodany ogółem 43,86 g, Sód 825 mg, Błonnik pokarmowy 3,78 g, Białko ogółem 15,04 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok vege 0,5
719 kcal	Tłuszcz 32,03 g, Węglowodany ogółem 68,06 g, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Białko ogółem 37,91 g, w tym cukry 39,48 g, Sód 896,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
953 kcal	Tłuszcz 19,41 g, Węglowodany ogółem 145,85 g, Sód 487,02 mg, Błonnik pokarmowy 10,53 g, Białko ogółem 40,19 g, w tym cukry 48,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,79 g
Kolacja	Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; sałata rukola ; kefir /Alergeny: 7/
593 kcal	Sód 724,87 mg, Węglowodany ogółem 68,86 g, w tym cukry 8,21 g, Tłuszcz 25,04 g, Błonnik pokarmowy 7,36 g, Białko ogółem 24,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; sok vege 0,5 ; jajko gotowane /Alergeny: 3/
724 kcal	Tłuszcz 31,95 g, Węglowodany ogółem 72,33 g, Sód 515,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, Białko ogółem 25,11 g, w tym cukry 38,84 g, Błonnik pokarmowy 13,32 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 ogórkowa /Alergeny: 7,9/; Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; filet z kurczaka gotowany ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
590 kcal	Tłuszcz 5,76 g, Węglowodany ogółem 87,94 g, Sód 1053,58 mg, Błonnik pokarmowy 9 g, w tym cukry 7,27 g, Białko ogółem 47,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Podwieczorek	Nektaryna
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
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
429 kcal	Tłuszcz 20,65 g, Węglowodany ogółem 43,8 g, Sód 533,63 mg, Białko ogółem 15,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Błonnik pokarmowy 6,54 g, w tym cukry 7,79 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