

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
764 kcal	Tłuszcz 35,33 g, Węglowodany ogółem 83,94 g, Sód 742,07 mg, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 29,2 g, w tym cukry 45,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 92,59 g, Sód 1334,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,74 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 39,71 g, Sód 764,25 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 20,04 g, w tym cukry 7,61 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/
570 kcal	Tłuszcz 27,6 g, Węglowodany ogółem 59,06 g, Sód 741,62 mg, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 23,4 g, w tym cukry 25,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,9 g
Drugie śniadanie	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
643 kcal	Tłuszcz 27,44 g, Węglowodany ogółem 56,79 g, Sód 577,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 45,16 g, w tym cukry 18,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
412 kcal	Tłuszcz 19,63 g, Węglowodany ogółem 39,67 g, Sód 763,8 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 20 g, w tym cukry 7,61 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	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
650 kcal	Sód 721,75 mg, Węglowodany ogółem 78,91 g, w tym cukry 44,94 g, Tłuszcz 23,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Białko ogółem 31,99 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
709 kcal	Tłuszcz 21,5 g, Węglowodany ogółem 94,89 g, Sód 1481,05 mg, Błonnik pokarmowy 15,43 g, Białko ogółem 34,24 g, w tym cukry 10,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,26 g

Kolacja	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
359 kcal	Sód 295,05 mg, Węglowodany ogółem 40,02 g, w tym cukry 7,43 g, Tłuszcz 15,34 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
570 kcal	Tłuszcz 22,35 g, Węglowodany ogółem 67,86 g, Sód 667,96 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Białko ogółem 21,78 g, w tym cukry 12,78 g
Drugie śniadanie	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
771 kcal	Tłuszcz 22,34 g, Węglowodany ogółem 110,31 g, Sód 962,35 mg, Błonnik pokarmowy 14,63 g, Białko ogółem 40,27 g, w tym cukry 29,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,11 g
Podwieczorek	jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
87 kcal	Białko ogółem 16,8 g, w tym cukry 6,3 g, Węglowodany ogółem 6,3 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
423 kcal	Tłuszcz 17,82 g, Węglowodany ogółem 50,89 g, Sód 629,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,69 g, Białko ogółem 11,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,2 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	chleb bezglutenowy ; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Smoothie
753 kcal	Białko ogółem 17,42 g, Błonnik pokarmowy 5,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,96 g, Tłuszcz 28,5 g, w tym cukry 30,58 g, Węglowodany ogółem 98,84 g, Sód 399,62 mg
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony b/g /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
794 kcal	Tłuszcz 33,61 g, Węglowodany ogółem 91,81 g, Sód 1329,93 mg, Błonnik pokarmowy 15,68 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
595 kcal	Białko ogółem 21,27 g, Błonnik pokarmowy 2,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 25,53 g, w tym cukry 13,19 g, Węglowodany ogółem 60,2 g, Sód 534,45 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/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
769 kcal	Tłuszcz 35,96 g, Węglowodany ogółem 82,05 g, Sód 734,87 mg, Błonnik pokarmowy 5,66 g, Białko ogółem 27,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g, w tym cukry 44,99 g

Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 92,59 g, Sód 1334,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,74 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
454 kcal	Tłuszcz 24,39 g, Węglowodany ogółem 37,82 g, Sód 757,05 mg, Błonnik pokarmowy 5,14 g, Białko ogółem 18,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,19 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 wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
764 kcal	Tłuszcz 35,33 g, Węglowodany ogółem 83,94 g, Sód 742,07 mg, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 29,2 g, w tym cukry 45,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Drugie śniadanie	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
196 kcal	Białko ogółem 26 g, Tłuszcz 3,5 g, w tym cukry 15,4 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 92,59 g, Sód 1334,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,74 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 39,71 g, Sód 764,25 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 20,04 g, w tym cukry 7,61 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Masło roślinne ; Herbata ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; Smoothie
726 kcal	Tłuszcz 36,23 g, Węglowodany ogółem 78,02 g, Sód 872,51 mg, Błonnik pokarmowy 6,57 g, Białko ogółem 29,97 g, w tym cukry 26,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 92,59 g, Sód 1334,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,74 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
380 kcal	Tłuszcz 14,4 g, Węglowodany ogółem 39,67 g, Sód 517,05 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 24,6 g, w tym cukry 7,61 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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały b/i ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
459 kcal	Tłuszcz 26,06 g, Węglowodany ogółem 46,18 g, Sód 630,42 mg, Błonnik pokarmowy 4,12 g, Białko ogółem 11,31 g, w tym cukry 13,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,48 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
798 kcal	Tłuszcz 33,63 g, Węglowodany ogółem 92,59 g, Sód 1334,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,74 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,77 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 39,71 g, Sód 764,25 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 20,04 g, w tym cukry 7,61 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 zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/
607 kcal	Tłuszcz 31,73 g, Węglowodany ogółem 59,1 g, Sód 742,07 mg, Błonnik pokarmowy 4,1 g, Białko ogółem 23,44 g, w tym cukry 25,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,45 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 32,97 g, Węglowodany ogółem 80,05 g, Sód 698,06 mg, Błonnik pokarmowy 12,11 g, Białko ogółem 32 g, w tym cukry 12,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
449 kcal	Tłuszcz 23,76 g, Węglowodany ogółem 39,71 g, Sód 764,25 mg, Błonnik pokarmowy 3,58 g, Białko ogółem 20,04 g, w tym cukry 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; Herbata ; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Powidła /Alergeny: 7/
502 kcal	Tłuszcz 27,18 g, Węglowodany ogółem 42,56 g, Sód 623,12 mg, Błonnik pokarmowy 3,14 g, Białko ogółem 21,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,9 g, w tym cukry 24,83 g
Drugie śniadanie	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
157 kcal	Białko ogółem 5,76 g, Tłuszcz 3,6 g, w tym cukry 20,16 g, Węglowodany ogółem 24,84 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
559 kcal	Tłuszcz 27,44 g, Węglowodany ogółem 51,19 g, Sód 577,05 mg, Błonnik pokarmowy 7,6 g, Białko ogółem 29,76 g, w tym cukry 12,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,85 g
Podwieczorek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
51 kcal	Tłuszcz 0,27 g, Węglowodany ogółem 11,55 g, Sód 2,73 mg, Błonnik pokarmowy 0,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
254 kcal	Tłuszcz 13,6 g, Węglowodany ogółem 25,04 g, Sód 352,65 mg, Błonnik pokarmowy 1,06 g, Białko ogółem 9,88 g, w tym cukry 7,49 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 ubogopurynowa

Śniadanie	Herbata ; Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Powidła /Alergeny: 7/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
650 kcal	Sód 721,75 mg, Węglowodany ogółem 78,91 g, w tym cukry 44,94 g, Tłuszcz 23,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, Białko ogółem 31,99 g, Błonnik pokarmowy 1,97 g
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
637 kcal	Tłuszcz 17,63 g, Węglowodany ogółem 94,89 g, Sód 1414,75 mg, Błonnik pokarmowy 15,43 g, Białko ogółem 24,97 g, w tym cukry 10,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,26 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser puszysty /Alergeny: 7/; polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
359 kcal	Tłuszcz 15,34 g, Węglowodany ogółem 40,02 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,54 g, w tym cukry 7,43 g, Sód 295,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g