

JADŁOSPIS NA 2025-12-11 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
887 kcal	Tłuszcz 44,53 g, Węglowodany ogółem 86,12 g, Sód 1101,01 mg, Błonnik pokarmowy 8,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, Białko ogółem 35,8 g, w tym cukry 24,37 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
854 kcal	Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 111,86 g, Sód 537,96 mg, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Białko ogółem 41,39 g, w tym cukry 32,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 1076,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 16,01 g, w tym cukry 9,98 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	bułka wrocławska ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/
654 kcal	Tłuszcz 29,16 g, Węglowodany ogółem 71,92 g, Sód 917,11 mg, Błonnik pokarmowy 6,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,59 g, Białko ogółem 21,68 g, w tym cukry 12,47 g
Drugie śniadanie	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
657 kcal	Tłuszcz 14,03 g, Węglowodany ogółem 77,87 g, Sód 534,46 mg, Błonnik pokarmowy 9,84 g, Białko ogółem 34,68 g, w tym cukry 12,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
329 kcal	Tłuszcz 11,88 g, Węglowodany ogółem 45,47 g, Sód 524,98 mg, Błonnik pokarmowy 4,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 8,26 g, w tym cukry 9,98 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	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
805 kcal	Tłuszcz 34,67 g, Węglowodany ogółem 92,16 g, Sód 544,92 mg, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, Białko ogółem 31,57 g, w tym cukry 26,03 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
580 kcal	Tłuszcz 10,54 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 559,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 38,59 g, w tym cukry 29,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
397 kcal	Tłuszcz 18,03 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Błonnik pokarmowy 1,99 g, Białko ogółem 18,45 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 549,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6	
Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty
697 kcal	Tłuszcz 33,53 g, Węglowodany ogółem 72,43 g, Sód 848,2 mg, Błonnik pokarmowy 9,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,02 g, Białko ogółem 28,81 g, w tym cukry 2,86 g
Drugie śniadanie	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
124 kcal	Tłuszcz 3,15 g, Węglowodany ogółem 19,02 g, Sód 64,63 mg, Błonnik pokarmowy 0,86 g, w tym cukry 10,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot śliwkowy bez cukru ; Maślanka /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 9,64 g, Węglowodany ogółem 83,91 g, Sód 673,82 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 38 g, w tym cukry 14,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
370 kcal	Błonnik pokarmowy 5,13 g, Tłuszcz 18,38 g, Węglowodany ogółem 34,28 g, Sód 816,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 15,69 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	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
811 kcal	Tłuszcz 44,14 g, Węglowodany ogółem 69,23 g, Sód 983,71 mg, Błonnik pokarmowy 7,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,36 g, Białko ogółem 35,8 g, w tym cukry 24,37 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
995 kcal	Tłuszcz 18,28 g, Węglowodany ogółem 146,31 g, Sód 543,96 mg, Błonnik pokarmowy 15,29 g, Białko ogółem 41,39 g, w tym cukry 32,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
465 kcal	Tłuszcz 24,17 g, Węglowodany ogółem 44,91 g, Sód 959,63 mg, Błonnik pokarmowy 5,55 g, Białko ogółem 16,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, w tym cukry 9,98 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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
851 kcal	Tłuszcz 38,52 g, Węglowodany ogółem 114,73 g, Sód 1434,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,41 g, Białko ogółem 34,1 g, w tym cukry 10,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
887 kcal	Tłuszcz 44,53 g, Węglowodany ogółem 86,12 g, Sód 1101,01 mg, Błonnik pokarmowy 8,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, Białko ogółem 35,8 g, w tym cukry 24,37 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	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
854 kcal	Tłuszcz 17,68 g, Węglowodany ogółem 111,86 g, Sód 537,96 mg, Błonnik pokarmowy 10,59 g, Białko ogółem 41,39 g, w tym cukry 32,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 1076,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 16,01 g, w tym cukry 9,98 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 biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; herbata gorzka ; Biskwopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/
387 kcal	Tłuszcz 19,45 g, Węglowodany ogółem 40,1 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 0,24 g, Sód 94,31 mg
Obiad	ziemniaki gotowane ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; kisiel z jabłkiem ; herbata gorzka
197 kcal	Tłuszcz 1,3 g, Węglowodany ogółem 45,99 g, Sód 287,97 mg, Błonnik pokarmowy 6,45 g, Białko ogółem 2,86 g, w tym cukry 9,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	herbata gorzka ; wafle ryżowe /Alergeny: 9,10/; kisiel
21 kcal	Sód 0,48 mg, Węglowodany ogółem 5,36 g, Błonnik pokarmowy 0 g, w tym cukry 4,99 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
726 kcal	Tłuszcz 28,66 g, Węglowodany ogółem 84,37 g, Sód 1357,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,79 g, Białko ogółem 34,04 g, w tym cukry 24,53 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
761 kcal	Tłuszcz 14,75 g, Węglowodany ogółem 98,87 g, Sód 1231,83 mg, Błonnik pokarmowy 13,51 g, Białko ogółem 35,27 g, w tym cukry 12,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,23 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; dżem owocowy ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
401 kcal	Tłuszcz 9,93 g, Węglowodany ogółem 67,32 g, Sód 734,07 mg, Błonnik pokarmowy 6,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,19 g, Białko ogółem 8,2 g, w tym cukry 13,43 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	bułka wrocławska ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
887 kcal	Tłuszcz 44,53 g, Węglowodany ogółem 86,12 g, Sód 1101,01 mg, Błonnik pokarmowy 8,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, Białko ogółem 35,8 g, w tym cukry 24,37 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; grejfruty
729 kcal	Tłuszcz 14,24 g, Węglowodany ogółem 94,86 g, Sód 539,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,11 g, Białko ogółem 35,63 g, w tym cukry 12,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g

Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 1076,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 16,01 g, w tym cukry 9,98 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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
747 kcal	Tłuszcz 28,29 g, Węglowodany ogółem 92,08 g, Sód 549,67 mg, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,66 g, Białko ogółem 31,46 g, w tym cukry 26,03 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
489 kcal	Tłuszcz 7,6 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 440,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 22,56 g, w tym cukry 29,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
308 kcal	Tłuszcz 10,25 g, Węglowodany ogółem 40,27 g, Błonnik pokarmowy 1,99 g, Białko ogółem 14,19 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 355,23 mg
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 2-3 lata

Śniadanie	bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Kielbasa szynkowa wieprzowa 15g ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomarańcza /Alergeny: 7/
611 kcal	Tłuszcz 34,41 g, Węglowodany ogółem 51,46 g, Sód 630,94 mg, Błonnik pokarmowy 3,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,08 g, Białko ogółem 26,84 g, w tym cukry 24,13 g
Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka wrocławska ; chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; Herbata z cytryną ; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
831 kcal	Tłuszcz 44,29 g, Węglowodany ogółem 72,56 g, Sód 1097,41 mg, Błonnik pokarmowy 6,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,44 g, Białko ogółem 34,72 g, w tym cukry 13,57 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; Kompot śliwkowy
851 kcal	Tłuszcz 38,52 g, Węglowodany ogółem 114,73 g, Sód 1434,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,41 g, Białko ogółem 34,1 g, w tym cukry 10,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
541 kcal	Tłuszcz 24,56 g, Węglowodany ogółem 61,8 g, Sód 1076,93 mg, Błonnik pokarmowy 6,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, Białko ogółem 16,01 g, w tym cukry 9,98 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka wrocławska ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/
578 kcal	Tłuszcz 28,77 g, Węglowodany ogółem 55,03 g, Sód 799,81 mg, Błonnik pokarmowy 4,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,51 g, Białko ogółem 21,68 g, w tym cukry 12,47 g
Drugie śniadanie	Pomarańcza /Alergeny: 7/
56 kcal	Tłuszcz 0,24 g, Węglowodany ogółem 13,56 g, Sód 3,6 mg, Błonnik pokarmowy 2,28 g, w tym cukry 10,8 g, Białko ogółem 1,08 g

Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy
461 kcal	Tłuszcz 6,88 g, Węglowodany ogółem 55 g, Sód 234,65 mg, Błonnik pokarmowy 7 g, Białko ogółem 25,13 g, w tym cukry 11,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,37 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
233 kcal	Tłuszcz 10,63 g, Węglowodany ogółem 27,92 g, Sód 331,68 mg, Błonnik pokarmowy 2,91 g, Białko ogółem 5,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, w tym cukry 9,98 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	bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Banan
805 kcal	Tłuszcz 34,67 g, Węglowodany ogółem 92,16 g, Sód 544,92 mg, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,31 g, Białko ogółem 31,57 g, w tym cukry 26,03 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot śliwkowy ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
489 kcal	Tłuszcz 7,6 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 440,37 mg, Błonnik pokarmowy 7,73 g, Białko ogółem 22,56 g, w tym cukry 29,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,86 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
366 kcal	Tłuszcz 16,63 g, Węglowodany ogółem 40,35 g, Błonnik pokarmowy 1,99 g, Białko ogółem 14,3 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 350,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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