

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Smoothie
670 kcal	Tłuszcz 21,75 g, Węglowodany ogółem 96,83 g, Sód 494,55 mg, Błonnik pokarmowy 7,63 g, Białko ogółem 22,9 g, w tym cukry 20,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1335 kcal	Tłuszcz 48,23 g, Węglowodany ogółem 205,5 g, Sód 434,75 mg, Błonnik pokarmowy 15,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, w tym cukry 32,86 g, Białko ogółem 19,15 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 31,81 g, Węglowodany ogółem 100,08 g, Sód 1106,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
631 kcal	Tłuszcz 19,62 g, Węglowodany ogółem 90,55 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, Białko ogółem 24,88 g, w tym cukry 20,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Sód 608,83 mg
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan ; serek homogenizowany
850 kcal	Tłuszcz 19,74 g, Węglowodany ogółem 133,35 g, Sód 478,03 mg, Błonnik pokarmowy 15,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,13 g, Białko ogółem 47,64 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 24,89 g, Węglowodany ogółem 41,75 g, Błonnik pokarmowy 2,32 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 144,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełki ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
628 kcal	Tłuszcz 21 g, w tym cukry 13,08 g, Białko ogółem 20,53 g, Błonnik pokarmowy 9,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Węglowodany ogółem 87,98 g, Sód 445,71 mg
Drugie śniadanie	Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
113 kcal	Tłuszcz 3,65 g, Węglowodany ogółem 12,72 g, Sód 95,45 mg, Białko ogółem 7,45 g, w tym cukry 5,11 g, Błonnik pokarmowy 0,84 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; grejfruty
517 kcal	Tłuszcz 3,72 g, Węglowodany ogółem 83,9 g, Sód 422,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g, w tym cukry 7,93 g, Białko ogółem 38,1 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 27,37 g, Węglowodany ogółem 52,53 g, Sód 478 mg, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g

wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
dieta bezglutenowa - KOD 11/GL	
Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Smoothie
659 kcal	Białko ogółem 18,13 g, Błonnik pokarmowy 5,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,72 g, w tym cukry 25,89 g, Węglowodany ogółem 95,32 g, Sód 264,75 mg
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną bezglutenowe /Alergeny: 7,3,1,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany
1004 kcal	Tłuszcz 46,69 g, Węglowodany ogółem 93,76 g, Sód 413,32 mg, Błonnik pokarmowy 11,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, w tym cukry 21,46 g, Białko ogółem 19,7 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną (bezglutenowe) /Alergeny: 3,6,7/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
790 kcal	Białko ogółem 22,75 g, Błonnik pokarmowy 3,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 32,71 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 91,19 g, Sód 689,95 mg
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Kiełki ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
628 kcal	Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 87,98 g, Sód 445,71 mg, Błonnik pokarmowy 9,28 g, w tym cukry 13,08 g, Białko ogółem 20,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; grejfruty
517 kcal	Tłuszcz 3,72 g, Węglowodany ogółem 83,9 g, Sód 422,06 mg, Błonnik pokarmowy 14,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g, w tym cukry 7,93 g, Białko ogółem 38,1 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 27,37 g, Węglowodany ogółem 52,53 g, Sód 478 mg, Błonnik pokarmowy 8,58 g, Białko ogółem 18,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g, w tym cukry 0,75 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dzienna szkoła	
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1060 kcal	Tłuszcz 31,57 g, Węglowodany ogółem 172,16 g, Sód 362,65 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, w tym cukry 32,86 g, Białko ogółem 8,8 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Smoothie
695 kcal	Tłuszcz 22,53 g, Węglowodany ogółem 97,01 g, Sód 616,55 mg, Błonnik pokarmowy 7,63 g, Białko ogółem 27,04 g, w tym cukry 21,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 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	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; serek homogenizowany ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
1608 kcal	Tłuszcz 54,62 g, Węglowodany ogółem 248,19 g, Sód 527,15 mg, Błonnik pokarmowy 18,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,41 g, w tym cukry 48,86 g, Białko ogółem 29,79 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 31,81 g, Węglowodany ogółem 100,08 g, Sód 1106,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Smoothie
707 kcal	Tłuszcz 24,89 g, Węglowodany ogółem 94,88 g, Sód 623,78 mg, Błonnik pokarmowy 7,57 g, Białko ogółem 30,18 g, w tym cukry 21,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,5 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; kisiel z jabłkiem
495 kcal	Tłuszcz 3,02 g, Węglowodany ogółem 83,7 g, Sód 413,37 mg, Błonnik pokarmowy 17,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 17,42 g, Białko ogółem 33,28 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Tuńczyk w pomidorach ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
567 kcal	Tłuszcz 11,39 g, Węglowodany ogółem 99,94 g, Sód 740,04 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 11,71 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z rzodkiewką i szczyp.b/l /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Smoothie
638 kcal	Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 95,28 g, Sód 480,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,62 g, Białko ogółem 18,46 g, w tym cukry 21,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; naleśniki z jabłkami b/laktozy /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; grejfruty ; sok vege 0,5
1101 kcal	Tłuszcz 27,67 g, Węglowodany ogółem 183,15 g, Sód 350,65 mg, Błonnik pokarmowy 21,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 33,76 g, Białko ogółem 11,49 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 31,81 g, Węglowodany ogółem 100,08 g, Sód 1106,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata
538 kcal	Tłuszcz 21,75 g, Węglowodany ogółem 64,33 g, Sód 494,55 mg, Błonnik pokarmowy 5,13 g, Białko ogółem 21,65 g, w tym cukry 8,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/; Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1060 kcal	Tłuszcz 31,57 g, Węglowodany ogółem 172,16 g, Sód 362,65 mg, Błonnik pokarmowy 13,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,03 g, w tym cukry 32,86 g, Białko ogółem 8,8 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 31,81 g, Węglowodany ogółem 100,08 g, Sód 1106,09 mg, Błonnik pokarmowy 9,33 g, Białko ogółem 27,48 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Smoothie
631 kcal	Tłuszcz 19,62 g, Węglowodany ogółem 90,55 g, Błonnik pokarmowy 5,51 g, Białko ogółem 24,88 g, w tym cukry 20,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,86 g, Sód 608,83 mg
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Roladka z indyka z pieca /Alergeny: 7/; Bukiet jarzyn ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; banan ; serek homogenizowany
788 kcal	Tłuszcz 18,63 g, Węglowodany ogółem 133,12 g, Sód 1516,48 mg, Błonnik pokarmowy 15,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,37 g, Białko ogółem 34,93 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/; ser puszysty /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
475 kcal	Tłuszcz 24,89 g, Węglowodany ogółem 41,75 g, Błonnik pokarmowy 2,32 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 7,98 g, Sód 144,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g