

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
478 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 58,62 g, Sód 826,48 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 17,35 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
930 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 115,31 g, Sód 1130,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 47,11 g, w tym cukry 34,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
480 kcal	Sód 664,18 mg, Węglowodany ogółem 48,32 g, w tym cukry 28,23 g, Tłuszcz 20,23 g, Błonnik pokarmowy 2,24 g, Białko ogółem 25,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
845 kcal	Tłuszcz 18,33 g, Węglowodany ogółem 122,76 g, Sód 1163,55 mg, Błonnik pokarmowy 10,98 g, Białko ogółem 45,92 g, w tym cukry 32,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,16 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
646 kcal	Tłuszcz 34,2 g, Węglowodany ogółem 48,99 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 39,43 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 631,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,52 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt naturalny
395 kcal	Tłuszcz 20,09 g, Węglowodany ogółem 33,59 g, Sód 830,39 mg, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Białko ogółem 16,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,1 g, w tym cukry 1,19 g
Drugie śniadanie	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Smoothie
829 kcal	Tłuszcz 14,03 g, Węglowodany ogółem 120,06 g, Sód 1017,52 mg, Błonnik pokarmowy 13,55 g, Białko ogółem 38,39 g, w tym cukry 17,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,31 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; papryka świeża /Alergeny: 7/
715 kcal	Tłuszcz 36,77 g, Węglowodany ogółem 60,52 g, Sód 963,68 mg, Błonnik pokarmowy 8,23 g, Białko ogółem 35,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,52 g, w tym cukry 1,1 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
624 kcal	Białko ogółem 18,58 g, Błonnik pokarmowy 5,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 21 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 79,11 g, Sód 596,68 mg
Obiad	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym b/g120 /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
957 kcal	Tłuszcz 21,02 g, Węglowodany ogółem 121,9 g, Sód 1124,98 mg, Błonnik pokarmowy 11,23 g, Białko ogółem 47,49 g, w tym cukry 35,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dzienna szkoła

Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 85,06 g, Sód 983,06 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 37,11 g, w tym cukry 9,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
478 kcal	Tłuszcz 19,23 g, Węglowodany ogółem 58,62 g, Sód 826,48 mg, Błonnik pokarmowy 6,37 g, Białko ogółem 17,35 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
930 kcal	Tłuszcz 21,36 g, Węglowodany ogółem 115,31 g, Sód 1130,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 47,11 g, w tym cukry 34,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g
Podwieczorek	owsianka z owocami proteinowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
123 kcal	Błonnik pokarmowy 2,47 g, Tłuszcz 2,24 g, Węglowodany ogółem 21,14 g, Sód 1,9 mg, Białko ogółem 3,84 g, w tym cukry 0,6 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Śliwki
444 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 57,19 g, Sód 715,42 mg, Błonnik pokarmowy 6,34 g, Białko ogółem 12,89 g, w tym cukry 7,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
875 kcal	Tłuszcz 21,61 g, Węglowodany ogółem 100,56 g, Sód 1140,56 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 46,11 g, w tym cukry 29,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,53 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g
wieczorny posiłek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
404 kcal	Tłuszcz 18,78 g, Węglowodany ogółem 41,07 g, Sód 823,48 mg, Błonnik pokarmowy 3,97 g, Białko ogółem 17,35 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki-puree /Alergeny: 7/; Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Cukinia duszona /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 16,61 g, Węglowodany ogółem 85,06 g, Sód 983,06 mg, Błonnik pokarmowy 8,26 g, Białko ogółem 37,11 g, w tym cukry 9,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,56 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; kielbasa szynkowa wieprzowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
732 kcal	Tłuszcz 50,45 g, Węglowodany ogółem 43,34 g, Sód 1211,73 mg, Błonnik pokarmowy 4,15 g, Białko ogółem 30,15 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13 g