

JADŁOSPIS NA 2025-12-16 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
829 kcal	Tłuszcz 54,85 g, Węglowodany ogółem 57,52 g, Sód 1915,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,96 g, Białko ogółem 21,53 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
873 kcal	Tłuszcz 28,21 g, Węglowodany ogółem 122,6 g, Sód 976,69 mg, Błonnik pokarmowy 24,18 g, Białko ogółem 31,19 g, w tym cukry 25,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 45,02 g, Sód 564,08 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g, Białko ogółem 26,72 g, w tym cukry 11,34 g
wieczorny posiłek	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 dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
539 kcal	Tłuszcz 31,83 g, Węglowodany ogółem 46,73 g, Sód 816,85 mg, Błonnik pokarmowy 3,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 14,47 g, w tym cukry 9,98 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
845 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 114,95 g, Sód 978,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,08 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 13,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	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
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
503 kcal	Tłuszcz 29,15 g, Węglowodany ogółem 44,98 g, Sód 563,63 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,93 g, Białko ogółem 26,68 g, w tym cukry 11,34 g
wieczorny posiłek	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 lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
513 kcal	Tłuszcz 18,94 g, Węglowodany ogółem 58,11 g, Błonnik pokarmowy 8,39 g, Białko ogółem 24,79 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 1272,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone
540 kcal	Tłuszcz 7,58 g, Węglowodany ogółem 99,18 g, Sód 731,03 mg, Błonnik pokarmowy 15,42 g, w tym cukry 12,8 g, Białko ogółem 21,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
467 kcal	Tłuszcz 27,5 g, Węglowodany ogółem 38,91 g, Błonnik pokarmowy 1,42 g, Białko ogółem 30,2 g, w tym cukry 11,56 g, Sód 227,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g
wieczorny posiłek	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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
486 kcal	Błonnik pokarmowy 11,53 g, Tłuszcz 19,29 g, Węglowodany ogółem 52,04 g, Sód 1539,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,75 g, Białko ogółem 22,03 g, w tym cukry 0,75 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru ; mandarynki
616 kcal	Tłuszcz 7,98 g, Węglowodany ogółem 115,17 g, Sód 717,86 mg, Błonnik pokarmowy 14,53 g, w tym cukry 17,81 g, Białko ogółem 17,39 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 razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
440 kcal	Błonnik pokarmowy 4,56 g, Tłuszcz 27,85 g, Węglowodany ogółem 32,84 g, Sód 494,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, Białko ogółem 27,44 g, w tym cukry 1,34 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
753 kcal	Tłuszcz 54,46 g, Węglowodany ogółem 40,63 g, Sód 1797,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,73 g, Białko ogółem 21,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,88 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki ; mandarynki
750 kcal	Tłuszcz 10,33 g, Węglowodany ogółem 137,5 g, Sód 535,78 mg, Błonnik pokarmowy 25,06 g, Białko ogółem 24,59 g, w tym cukry 24,8 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 32,89 g, Węglowodany ogółem 28,13 g, Sód 446,78 mg, Błonnik pokarmowy 2,43 g, Białko ogółem 26,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, w tym cukry 11,34 g
wieczorny posiłek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczeki
845 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 114,95 g, Sód 978,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,08 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 13,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
892 kcal	Tłuszcz 59,53 g, Węglowodany ogółem 57,54 g, Sód 2038,69 mg, Błonnik pokarmowy 7,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,96 g, Białko ogółem 26,75 g, w tym cukry 9,98 g
Drugie śniadanie	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

Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
913 kcal	Tłuszcz 28,26 g, Węglowodany ogółem 131,75 g, Sód 980,19 mg, Błonnik pokarmowy 24,93 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 25,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 45,02 g, Sód 564,08 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g, Białko ogółem 26,72 g, w tym cukry 11,34 g
wieczorny posiłek	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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
719 kcal	Tłuszcz 44,39 g, Węglowodany ogółem 60,16 g, Sód 1921,04 mg, Błonnik pokarmowy 8,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,31 g, Białko ogółem 14,54 g, w tym cukry 12,46 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka z marchwi i jabłka (b/ml) /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
939 kcal	Tłuszcz 30,25 g, Węglowodany ogółem 133,87 g, Sód 978,07 mg, Błonnik pokarmowy 25,31 g, Białko ogółem 31,95 g, w tym cukry 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
482 kcal	Tłuszcz 26,9 g, Węglowodany ogółem 44,94 g, Sód 568,83 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,83 g, Białko ogółem 26,61 g, w tym cukry 11,34 g
wieczorny posiłek	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 bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/; Parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
777 kcal	Tłuszcz 50,77 g, Węglowodany ogółem 60,24 g, Sód 1916,29 mg, Błonnik pokarmowy 8,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,96 g, Białko ogółem 14,65 g, w tym cukry 12,46 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka z marchwi i jabłka (b/ml) /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
939 kcal	Tłuszcz 30,25 g, Węglowodany ogółem 133,87 g, Sód 978,07 mg, Błonnik pokarmowy 25,31 g, Białko ogółem 31,95 g, w tym cukry 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 45,02 g, Sód 564,08 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g, Białko ogółem 26,72 g, w tym cukry 11,34 g
wieczorny posiłek	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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata z cytryną ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
452 kcal	Tłuszcz 12,26 g, Węglowodany ogółem 59,58 g, Błonnik pokarmowy 9,64 g, Białko ogółem 21,88 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 1271,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,01 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki gotowane ; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone

488 kcal	Tłuszcz 4,4 g, Węglowodany ogółem 95,61 g, Sód 726,01 mg, Błonnik pokarmowy 15,37 g, w tym cukry 12,79 g, Białko ogółem 19,04 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
397 kcal	Tłuszcz 20,43 g, Węglowodany ogółem 37,87 g, Błonnik pokarmowy 1,42 g, Białko ogółem 24,29 g, w tym cukry 11,56 g, Sód 223,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,29 g
wieczorny posiłek	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 dzieci 2-3 lata

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; parówka na ciepło ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
463 kcal	Tłuszcz 31,44 g, Węglowodany ogółem 29,84 g, Sód 699,55 mg, Błonnik pokarmowy 2,72 g, Białko ogółem 14,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, w tym cukry 9,98 g
Drugie śniadanie	mus owocowy
124 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 28,7 g, Sód 38 mg, Błonnik pokarmowy 0,8 g, w tym cukry 10,8 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Parówka na ciepło ; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
756 kcal	Tłuszcz 54,12 g, Węglowodany ogółem 43,73 g, Sód 1214,5 mg, Błonnik pokarmowy 4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,78 g, Białko ogółem 21,53 g, w tym cukry 9,98 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
845 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 114,95 g, Sód 978,69 mg, Błonnik pokarmowy 22,08 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 13,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
540 kcal	Tłuszcz 33,28 g, Węglowodany ogółem 45,02 g, Sód 564,08 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,48 g, Białko ogółem 26,72 g, w tym cukry 11,34 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; parówka na ciepło ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; keczup /Alergeny: 9/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
483 kcal	Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 34,28 g, Sód 891,95 mg, Błonnik pokarmowy 3,36 g, Białko ogółem 14,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, w tym cukry 13,78 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa fasolowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
436 kcal	Tłuszcz 6,4 g, Węglowodany ogółem 75,22 g, Sód 884,16 mg, Błonnik pokarmowy 14,43 g, Białko ogółem 21,42 g, w tym cukry 12,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,41 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z jajek /Alergeny: 3,7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
277 kcal	Tłuszcz 15,52 g, Węglowodany ogółem 27,4 g, Sód 261,59 mg, Błonnik pokarmowy 2,37 g, Białko ogółem 17,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,54 g, w tym cukry 10,53 g
wieczorny posiłek	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 ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/; Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
510 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 59,66 g, Błonnik pokarmowy 9,64 g, Białko ogółem 21,99 g, w tym cukry 10,97 g, Sód 1266,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g
Obiad	Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; mandarynki
558 kcal	Tłuszcz 7,48 g, Węglowodany ogółem 103,88 g, Sód 730,53 mg, Błonnik pokarmowy 16,27 g, w tym cukry 24,8 g, Białko ogółem 21,19 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata z cytryną ; Sałata /Alergeny: 7/
455 kcal	Tłuszcz 26,81 g, Węglowodany ogółem 37,95 g, Błonnik pokarmowy 1,42 g, Białko ogółem 24,4 g, w tym cukry 11,56 g, Sód 218,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,94 g
wieczorny posiłek	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