

JADŁOSPIS NA 2025-02-20 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
705 kcal	Tłuszcz 35,58 g, Węglowodany ogółem 72,23 g, Sód 641,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 23,7 g, w tym cukry 26,68 g, Błonnik pokarmowy 5,09 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1004 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 134,56 g, Sód 809,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,78 g, w tym cukry 13,41 g, Białko ogółem 44,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 744,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 17,63 g, w tym cukry 7,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 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	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Banan ; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
635 kcal	Tłuszcz 21,16 g, Węglowodany ogółem 85,16 g, Błonnik pokarmowy 3,4 g, Białko ogółem 25,85 g, w tym cukry 39,79 g, Sód 477,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Błonnik pokarmowy 11,28 g, Tłuszcz 14,33 g, Węglowodany ogółem 118,69 g, Sód 1046,33 mg, Białko ogółem 36,06 g, w tym cukry 13,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
554 kcal	Tłuszcz 16,76 g, Węglowodany ogółem 62,9 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Białko ogółem 23 g, w tym cukry 9,25 g, Sód 245,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 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/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; sok vege 0,5
495 kcal	Tłuszcz 19,69 g, Węglowodany ogółem 51,54 g, Sód 698,88 mg, Błonnik pokarmowy 12,97 g, Białko ogółem 19,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 18,4 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	Rosolnik /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
563 kcal	Błonnik pokarmowy 12,59 g, Tłuszcz 7,21 g, Węglowodany ogółem 90,78 g, Sód 1170,47 mg, Białko ogółem 30,28 g, w tym cukry 6,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
546 kcal	Tłuszcz 18,19 g, Węglowodany ogółem 59,02 g, Sód 468,01 mg, Błonnik pokarmowy 9,16 g, Białko ogółem 18,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g, w tym cukry 2,02 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Banan ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
513 kcal	Tłuszcz 13,43 g, Węglowodany ogółem 72,59 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 40,63 g, Sód 552,6 mg
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Błonnik pokarmowy 11,28 g, Tłuszcz 14,33 g, Węglowodany ogółem 118,69 g, Sód 1046,33 mg, Białko ogółem 36,06 g, w tym cukry 13,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,45 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
495 kcal	Tłuszcz 10,38 g, Węglowodany ogółem 62,77 g, Błonnik pokarmowy 5,42 g, Białko ogółem 22,89 g, w tym cukry 9,25 g, Sód 250,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,89 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
708 kcal	Tłuszcz 34,2 g, Węglowodany ogółem 69,28 g, Sód 425,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,32 g, Białko ogółem 19,98 g, w tym cukry 13,29 g, Błonnik pokarmowy 4,25 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
837 kcal	Błonnik pokarmowy 10,68 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 131,62 g, Sód 646,2 mg, Białko ogółem 31,48 g, w tym cukry 13,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 744,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 17,63 g, w tym cukry 7,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Banan
500 kcal	Tłuszcz 18,99 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Sód 699,95 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 15,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 19,39 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; fasolka szparagowa z wody ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
899 kcal	Tłuszcz 24,75 g, Węglowodany ogółem 117,21 g, Sód 1415,66 mg, Błonnik pokarmowy 10,94 g, w tym cukry 6,37 g, Białko ogółem 48,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,43 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
495 kcal	Tłuszcz 30,13 g, Węglowodany ogółem 38,07 g, Sód 608,77 mg, Błonnik pokarmowy 5,48 g, Białko ogółem 15,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, w tym cukry 7,46 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

dzienna szkoła

Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy
1004 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 134,56 g, Sód 809,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,78 g, w tym cukry 13,41 g, Białko ogółem 44,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser żółty salami /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1002 kcal	Tłuszcz 53,66 g, Węglowodany ogółem 89,33 g, Sód 1121,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 38,82 g, w tym cukry 26,68 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Drugie śniadanie	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1004 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 134,56 g, Sód 809,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,78 g, w tym cukry 13,41 g, Białko ogółem 44,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 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	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 744,39 mg, Białko ogółem 17,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g, w tym cukry 7,88 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 biegunkowa	
Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel
145 kcal	Tłuszcz 0,67 g, Węglowodany ogółem 31,42 g, Błonnik pokarmowy 1,3 g, Białko ogółem 4,32 g, w tym cukry 5,23 g, Sód 0,7 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
215 kcal	Błonnik pokarmowy 4,8 g, Tłuszcz 1,38 g, Węglowodany ogółem 49 g, Sód 318,57 mg, Białko ogółem 3,51 g, w tym cukry 4,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Biskopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml
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 94,53 mg
dieta bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
474 kcal	Tłuszcz 30,18 g, Węglowodany ogółem 35,53 g, Sód 493,52 mg, Błonnik pokarmowy 4,43 g, Białko ogółem 15,35 g, w tym cukry 2,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Kompot śliwkowy ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
837 kcal	Błonnik pokarmowy 10,68 g, Tłuszcz 18,74 g, Węglowodany ogółem 131,62 g, Sód 646,2 mg, Białko ogółem 31,48 g, w tym cukry 13,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 744,39 mg, Błonnik pokarmowy 7,13 g, Białko ogółem 17,63 g, w tym cukry 7,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 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 niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; Banan ; jabłko pieczone
487 kcal	Tłuszcz 16,24 g, Węglowodany ogółem 71,1 g, Błonnik pokarmowy 5,4 g, Białko ogółem 15,17 g, w tym cukry 19,63 g, Sód 327,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosolnik /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
668 kcal	Błonnik pokarmowy 11,28 g, Tłuszcz 11,39 g, Węglowodany ogółem 118,69 g, Sód 927,33 mg, Białko ogółem 20,03 g, w tym cukry 13,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,26 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
554 kcal	Tłuszcz 16,76 g, Węglowodany ogółem 62,9 g, Błonnik pokarmowy 5,45 g, Białko ogółem 23 g, w tym cukry 9,25 g, Sód 245,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,54 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Polędwica sopocka ; Pomidor /Alergeny: 7/; ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata roszponka /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/
633 kcal	Tłuszcz 33,2 g, Węglowodany ogółem 64,43 g, Sód 770,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, Białko ogółem 17,94 g, w tym cukry 6,52 g, Błonnik pokarmowy 8,03 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/; Kompot śliwkowy
1004 kcal	Tłuszcz 30,06 g, Węglowodany ogółem 134,56 g, Sód 809,94 mg, Błonnik pokarmowy 9,78 g, w tym cukry 13,41 g, Białko ogółem 44,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g
Kolacja	masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/; ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
580 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 744,39 mg, Białko ogółem 17,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,18 g, Błonnik pokarmowy 7,13 g, w tym cukry 7,88 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; rukola ; Banan ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
513 kcal	Tłuszcz 13,43 g, Węglowodany ogółem 72,59 g, Błonnik pokarmowy 3,88 g, Białko ogółem 25,38 g, w tym cukry 40,63 g, Sód 552,6 mg
Obiad	Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sałatka z buraków /Alergeny: 7/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 1,3,6,9,10/
847 kcal	Tłuszcz 22,96 g, Węglowodany ogółem 124,23 g, Sód 1093,99 mg, Błonnik pokarmowy 17,83 g, w tym cukry 16,39 g, Białko ogółem 35,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
495 kcal	Tłuszcz 10,38 g, Węglowodany ogółem 62,77 g, Błonnik pokarmowy 5,42 g, Białko ogółem 22,89 g, w tym cukry 9,25 g, Sód 250,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,89 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g