

JADŁOSPIS NA 2025-09-15 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
891 kcal	Tłuszcz 26,2 g, w tym cukry 33,21 g, Białko ogółem 20,78 g, Błonnik pokarmowy 12,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,02 g, Węglowodany ogółem 142,17 g, Sód 708,58 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1052 kcal	Białko ogółem 49,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, w tym cukry 35,28 g, Węglowodany ogółem 140,38 g, Tłuszcz 29,28 g, Sód 415,44 mg, Błonnik pokarmowy 9,99 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
659 kcal	Błonnik pokarmowy 8,54 g, Tłuszcz 32,82 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 1739,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 9,82 g, w tym cukry 7,58 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
759 kcal	Tłuszcz 26,2 g, w tym cukry 20,71 g, Białko ogółem 19,53 g, Błonnik pokarmowy 9,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,02 g, Węglowodany ogółem 109,67 g, Sód 708,58 mg
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 gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
742 kcal	Białko ogółem 41,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, w tym cukry 32,26 g, Węglowodany ogółem 92,57 g, Tłuszcz 22,01 g, Sód 377,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,48 g
Podwieczorek	Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
239 kcal	Tłuszcz 5,76 g, Węglowodany ogółem 39,9 g, Sód 32,09 mg, Błonnik pokarmowy 1,3 g, w tym cukry 2,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,23 g, Białko ogółem 2,83 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
581 kcal	Tłuszcz 32,76 g, Węglowodany ogółem 62,23 g, Sód 1584,17 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Białko ogółem 9,82 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Tłuszcz 27,16 g, Węglowodany ogółem 55,06 g, Sód 233,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, Białko ogółem 27,24 g, w tym cukry 31,46 g, Błonnik pokarmowy 2,35 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
877 kcal	Tłuszcz 24,03 g, Sód 313,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,38 g, Białko ogółem 52,01 g, Węglowodany ogółem 112,81 g, Błonnik pokarmowy 15,42 g, w tym cukry 9,18 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/

554 kcal	Tłuszcz 16,68 g, Węglowodany ogółem 84,06 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Białko ogółem 18,21 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 501 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Maślanka /Alergeny: 7/
600 kcal	Tłuszcz 20,79 g, Węglowodany ogółem 60,63 g, Sód 575,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,62 g, Białko ogółem 24,92 g, w tym cukry 23,23 g, Błonnik pokarmowy 6,09 g
Drugie śniadanie	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczek bez cukru ; Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
839 kcal	Tłuszcz 26,11 g, Sód 316,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,88 g, Białko ogółem 59,48 g, Węglowodany ogółem 98,92 g, Błonnik pokarmowy 20,11 g, w tym cukry 7,81 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
547 kcal	Tłuszcz 18,11 g, Węglowodany ogółem 80,23 g, Sód 723,53 mg, Błonnik pokarmowy 6,99 g, Białko ogółem 13,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 1,71 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
615 kcal	Tłuszcz 20,78 g, Węglowodany ogółem 54,98 g, Sód 238,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,97 g, Białko ogółem 27,13 g, w tym cukry 31,46 g, Błonnik pokarmowy 2,35 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczek ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
877 kcal	Tłuszcz 24,03 g, Sód 313,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,38 g, Białko ogółem 52,01 g, Węglowodany ogółem 112,81 g, Błonnik pokarmowy 15,42 g, w tym cukry 9,18 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Szynka drobiowa z fileta (d.niskob.) /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
468 kcal	Tłuszcz 9,05 g, Węglowodany ogółem 83,98 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Białko ogółem 14,42 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 324,5 mg
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; pasta z sera rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
637 kcal	Białko ogółem 7,51 g, Błonnik pokarmowy 6,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 17,86 g, w tym cukry 25,49 g, Węglowodany ogółem 100,96 g, Sód 93,83 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Pulpet gotowany bezglutenowy /Alergeny: 3,7/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/
639 kcal	Białko ogółem 46,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,17 g, w tym cukry 28,55 g, Węglowodany ogółem 61,75 g, Tłuszcz 23,21 g, Sód 520,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,75 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki

727 kcal	Białko ogółem 11,05 g, Błonnik pokarmowy 4,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 34,53 g, w tym cukry 13,16 g, Węglowodany ogółem 82,72 g, Sód 1354,37 mg
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
813 kcal	Białko ogółem 46,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, w tym cukry 32,29 g, Węglowodany ogółem 100,48 g, Tłuszcz 23,52 g, Sód 383,35 mg, Błonnik pokarmowy 8,69 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
891 kcal	Tłuszcz 26,2 g, w tym cukry 33,21 g, Białko ogółem 20,78 g, Błonnik pokarmowy 12,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,02 g, Węglowodany ogółem 142,17 g, Sód 708,58 mg
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	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
1052 kcal	Białko ogółem 49,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,53 g, w tym cukry 35,28 g, Węglowodany ogółem 140,38 g, Tłuszcz 29,28 g, Sód 415,44 mg, Błonnik pokarmowy 9,99 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/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
659 kcal	Błonnik pokarmowy 8,54 g, Tłuszcz 32,82 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 1739,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 9,82 g, w tym cukry 7,58 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
735 kcal	Tłuszcz 23,39 g, w tym cukry 21,56 g, Białko ogółem 21,9 g, Błonnik pokarmowy 10,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, Węglowodany ogółem 113,61 g, Sód 535,53 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jabłko (1 sztuka)
752 kcal	Białko ogółem 47,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, w tym cukry 8,8 g, Węglowodany ogółem 83,3 g, Tłuszcz 25,89 g, Sód 265,99 mg, Błonnik pokarmowy 13,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kielki
601 kcal	Błonnik pokarmowy 8,54 g, Tłuszcz 26,44 g, Węglowodany ogółem 81,24 g, Sód 1744,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g, Białko ogółem 9,71 g, w tym cukry 7,58 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Smoothie
726 kcal	Tłuszcz 20,95 g, w tym cukry 20,46 g, Białko ogółem 12,28 g, Błonnik pokarmowy 11,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 121,56 g, Sód 479,38 mg

Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; ziemniaki gotowane ; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; jabłko (1 sztuka)
752 kcal	Białko ogółem 47,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g, w tym cukry 8,8 g, Węglowodany ogółem 83,3 g, Tłuszcz 25,89 g, Sód 265,99 mg, Błonnik pokarmowy 13,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
659 kcal	Błonnik pokarmowy 8,54 g, Tłuszcz 32,82 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 1739,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 9,82 g, w tym cukry 7,58 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
594 kcal	Tłuszcz 20,95 g, w tym cukry 7,96 g, Białko ogółem 11,03 g, Błonnik pokarmowy 9,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,05 g, Węglowodany ogółem 89,06 g, Sód 479,38 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/; surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
813 kcal	Białko ogółem 46,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, w tym cukry 32,29 g, Węglowodany ogółem 100,48 g, Tłuszcz 23,52 g, Sód 383,35 mg, Błonnik pokarmowy 8,69 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Kiełki
659 kcal	Błonnik pokarmowy 8,54 g, Tłuszcz 32,82 g, Węglowodany ogółem 81,32 g, Sód 1739,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, Białko ogółem 9,82 g, w tym cukry 7,58 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
673 kcal	Tłuszcz 27,16 g, Węglowodany ogółem 55,06 g, Sód 233,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, Białko ogółem 27,24 g, w tym cukry 31,46 g, Błonnik pokarmowy 2,35 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/; Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/
963 kcal	Tłuszcz 29,5 g, Sód 300,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Białko ogółem 52,2 g, w tym cukry 7,65 g, Węglowodany ogółem 120,5 g, Błonnik pokarmowy 16,9 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/
532 kcal	Tłuszcz 15,68 g, Węglowodany ogółem 84,06 g, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Białko ogółem 15,27 g, w tym cukry 8,94 g, Sód 356 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g