

## JADŁOSPIS NA 2025-03-10 (poniedziałek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

|                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; mandarynki |
| 686 kcal          | Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 99,85 g, Sód 975,27 mg, Błonnik pokarmowy 10,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 17,78 g, w tym cukry 21,11 g                                                                          |
| Obiad             | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/  |
| 1465 kcal         | Tłuszcz 58,77 g, Węglowodany ogółem 185,78 g, Sód 975,08 mg, Błonnik pokarmowy 21,68 g, Białko ogółem 53,25 g, w tym cukry 23,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g                                                                          |
| Kolacja           | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                 |
| 473 kcal          | Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 62,81 g, Sód 730,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,81 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         | bułka wrocławska ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone                               |
| 567 kcal          | Tłuszcz 20,6 g, Węglowodany ogółem 73,06 g, Sód 616,13 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 20,45 g, w tym cukry 8,93 g                                                                                     |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ |
| 1225 kcal         | Tłuszcz 44,56 g, Węglowodany ogółem 166,86 g, Sód 676,85 mg, Błonnik pokarmowy 17,13 g, Białko ogółem 40,94 g, w tym cukry 19,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,45 g                                                                                 |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                     |
| 372 kcal          | Tłuszcz 16,42 g, Węglowodany ogółem 40,38 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 15,98 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 257,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                                    |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                                  |

### dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko (1 sztuka)           |
| 582 kcal          | Tłuszcz 20,76 g, Węglowodany ogółem 80,64 g, Sód 874,63 mg, Błonnik pokarmowy 11,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 16,13 g, w tym cukry 7,74 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 ziemniaczana /Alergeny: 7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ |
| 907 kcal          | Tłuszcz 27,25 g, Węglowodany ogółem 126,95 g, Sód 953,75 mg, Błonnik pokarmowy 17,16 g, Białko ogółem 33,83 g, w tym cukry 19,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 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/; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                  |
| 393 kcal          | Tłuszcz 17,85 g, Węglowodany ogółem 43,54 g, Sód 479,65 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Filet z indyka wędzony ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone                                                           |
| 468 kcal          | Tłuszcz 12,5 g, Węglowodany ogółem 71,66 g, Sód 468,88 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,56 g, Białko ogółem 15,42 g, w tym cukry 8,93 g                                                                                                       |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ |
| 1011 kcal         | Tłuszcz 33,24 g, Węglowodany ogółem 142,73 g, Sód 652,67 mg, Błonnik pokarmowy 15,51 g, Białko ogółem 36,86 g, w tym cukry 19,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g                                                                                                   |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                                                 |
| 283 kcal          | Tłuszcz 9,07 g, Węglowodany ogółem 40,08 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 10,7 g, w tym cukry 7,38 g, Sód 109,3 mg                                                                                                                                           |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                                                    |

## dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

|                   |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; mandarynki                                        |
| 600 kcal          | Białko ogółem 14,81 g, Błonnik pokarmowy 5,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,87 g, w tym cukry 24,99 g, Węglowodany ogółem 78,8 g, Sód 414,63 mg                                                             |
| Obiad             | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; kluski śląskie bezglutenowe /Alergeny: 3,7/; Gulasz wołowy z warzywami b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ |
| 1195 kcal         | Tłuszcz 45,32 g, Węglowodany ogółem 159,02 g, Sód 1636,89 mg, Błonnik pokarmowy 22,13 g, Białko ogółem 41,52 g, w tym cukry 13,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,4 g                                                          |
| Kolacja           | chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                                                     |
| 534 kcal          | Białko ogółem 14,54 g, Błonnik pokarmowy 2,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,95 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 66,26 g, Sód 371,19 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         | bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Filet z indyka wędzony ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) |
| 584 kcal          | Tłuszcz 20,78 g, Węglowodany ogółem 80,92 g, Sód 980,08 mg, Błonnik pokarmowy 11,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 16,13 g, w tym cukry 7,74 g                                                                                                   |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/                     |
| 907 kcal          | Tłuszcz 27,25 g, Węglowodany ogółem 126,95 g, Sód 953,75 mg, Błonnik pokarmowy 17,16 g, Białko ogółem 33,83 g, w tym cukry 19,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g                                                                                                 |
| Kolacja           | Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; grejfruty                                                                                                           |
| 425 kcal          | Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 51,38 g, Sód 481,25 mg, Błonnik pokarmowy 7,02 g, Białko ogółem 11,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,39 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 | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1224 kcal                           | Tłuszcz 49,85 g, Węglowodany ogółem 158,9 g, Sód 883,48 mg, Błonnik pokarmowy 18,87 g, Białko ogółem 41,48 g, w tym cukry 13,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g                                                                          |
| <b>dieta wysokobiałkowa - KOD 9</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie                           | bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; mandarynki |
| 686 kcal                            | Tłuszcz 22,52 g, Węglowodany ogółem 99,85 g, Sód 975,27 mg, Błonnik pokarmowy 10,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 17,78 g, w tym cukry 21,11 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                               | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/  |
| 1465 kcal                           | Tłuszcz 58,77 g, Węglowodany ogółem 185,78 g, Sód 975,08 mg, Błonnik pokarmowy 21,68 g, Białko ogółem 53,25 g, w tym cukry 23,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g                                                                          |
| Podwieczorek                        | 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                                                                                                                                          |
| Kolacja                             | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                |
| 599 kcal                            | Tłuszcz 27,76 g, Węglowodany ogółem 62,85 g, Sód 978,03 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 23,75 g, w tym cukry 7,81 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                                                                                                                         |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta bez laktozy - KOD 11/LA</b> |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie                            | bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski ; mandarynki |
| 634 kcal                             | Tłuszcz 20,21 g, Węglowodany ogółem 97,87 g, Sód 747,27 mg, Błonnik pokarmowy 10,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 11,75 g, w tym cukry 21,29 g                                                             |
| Obiad                                | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; sok vege 0,5                                           |
| 1344 kcal                            | Tłuszcz 50,85 g, Węglowodany ogółem 177,4 g, Sód 883,48 mg, Błonnik pokarmowy 26,37 g, Białko ogółem 44,98 g, w tym cukry 31,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g                                                             |
| Kolacja                              | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                               |
| 548 kcal                             | Tłuszcz 26,02 g, Węglowodany ogółem 57,36 g, Sód 969,33 mg, Błonnik pokarmowy 6,49 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 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                                                                                                            |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta podstawowa komercja</b> |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                        | bułka wrocławska ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/ |
| 618 kcal                         | Tłuszcz 22,22 g, Węglowodany ogółem 83,05 g, Sód 973,77 mg, Błonnik pokarmowy 7,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Białko ogółem 17,78 g, w tym cukry 9,11 g                                                                |
| Obiad                            | Zupa grochowa /Alergeny: 7/; Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy                                                           |
| 1224 kcal                        | Tłuszcz 49,85 g, Węglowodany ogółem 158,9 g, Sód 883,48 mg, Błonnik pokarmowy 18,87 g, Białko ogółem 41,48 g, w tym cukry 13,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g                                                              |
| Kolacja                          | chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; sałata rukola ; ser puszysty /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/                                     |
| 473 kcal                         | Tłuszcz 18,4 g, Węglowodany ogółem 62,81 g, Sód 730,83 mg, Błonnik pokarmowy 6,52 g, Białko ogółem 13,31 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g                                                                 |

dieta ubogopurynowa

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | bułka wrocławska ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Filet z indyka wędzony ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jabłko pieczone                                                           |
| 468 kcal          | Tłuszcz 12,5 g, Węglowodany ogółem 71,66 g, Sód 468,88 mg, Błonnik pokarmowy 4,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,56 g, Białko ogółem 15,42 g, w tym cukry 8,93 g                                                                                                       |
| Obiad             | Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7/; Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; Kompot z czarnej porzeczki ; Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ |
| 1011 kcal         | Tłuszcz 33,24 g, Węglowodany ogółem 142,73 g, Sód 652,67 mg, Błonnik pokarmowy 15,51 g, Białko ogółem 36,86 g, w tym cukry 19,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,95 g                                                                                                   |
| Kolacja           | chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser puszysty /Alergeny: 7/; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/                                                                                                                                 |
| 283 kcal          | Tłuszcz 9,07 g, Węglowodany ogółem 40,08 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 10,7 g, w tym cukry 7,38 g, Sód 109,3 mg                                                                                                                                           |
| wieczorny posiłek | 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                                                                                                                                                                    |