

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
604 kcal	Tłuszcz 21,12 g, Węglowodany ogółem 89,24 g, Sód 879,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Białko ogółem 16,72 g, w tym cukry 10,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1215 kcal	Tłuszcz 37,69 g, Węglowodany ogółem 170,23 g, Błonnik pokarmowy 13,09 g, Białko ogółem 36,78 g, w tym cukry 30,16 g, Sód 1523,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rukola
737 kcal	Tłuszcz 40,96 g, Węglowodany ogółem 76,89 g, Sód 1764,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,29 g, Białko ogółem 15,1 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser wiejski /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
428 kcal	Tłuszcz 16,37 g, Węglowodany ogółem 55,1 g, Sód 758,2 mg, Błonnik pokarmowy 4,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 9,83 g, Białko ogółem 15,03 g
Drugie śniadanie	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
71 kcal	Tłuszcz 0,2 g, Węglowodany ogółem 17,6 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 1,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,07 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1215 kcal	Tłuszcz 37,69 g, Węglowodany ogółem 170,23 g, Błonnik pokarmowy 13,09 g, Białko ogółem 36,78 g, w tym cukry 30,16 g, Sód 1523,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Podwieczorek	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rukola
492 kcal	Tłuszcz 30,15 g, Węglowodany ogółem 47,61 g, Sód 1362,16 mg, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Białko ogółem 9,48 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
562 kcal	Tłuszcz 16,75 g, Węglowodany ogółem 81,61 g, Błonnik pokarmowy 5,03 g, Białko ogółem 24,31 g, w tym cukry 9,53 g, Sód 470,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/; makaron gotowany /Alergeny: 1,7/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
737 kcal	Tłuszcz 25,64 g, Węglowodany ogółem 84,79 g, Sód 447,85 mg, Błonnik pokarmowy 8,79 g, w tym cukry 6,75 g, Białko ogółem 37,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
636 kcal	Tłuszcz 16,22 g, Węglowodany ogółem 90,98 g, Błonnik pokarmowy 3,34 g, Białko ogółem 33,37 g, w tym cukry 14,26 g, Sód 613,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; grejfruty
544 kcal	Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 75,01 g, Sód 693,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 9,29 g, Białko ogółem 19,99 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
865 kcal	Tłuszcz 28,84 g, Węglowodany ogółem 116,6 g, Błonnik pokarmowy 14,24 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 5,98 g, Sód 1447,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
76 kcal	Tłuszcz 3 g, Węglowodany ogółem 7,25 g, Sód 64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, Białko ogółem 5,1 g, w tym cukry 4,7 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
577 kcal	Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 89,29 g, Sód 834,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Białko ogółem 13,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,7 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym 30g ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; grejfruty
544 kcal	Tłuszcz 18,14 g, Węglowodany ogółem 75,01 g, Sód 693,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 9,29 g, Białko ogółem 19,99 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jabłko (1 sztuka) ; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
1006 kcal	Tłuszcz 29,44 g, Węglowodany ogółem 151,05 g, Błonnik pokarmowy 18,94 g, Białko ogółem 28,32 g, w tym cukry 5,98 g, Sód 1453,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; papryka świeża /Alergeny: 7/
577 kcal	Tłuszcz 17,74 g, Węglowodany ogółem 89,29 g, Sód 834,43 mg, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Białko ogółem 13,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 8,7 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
536 kcal	Tłuszcz 20,7 g, Węglowodany ogółem 72,74 g, Sód 760,65 mg, Błonnik pokarmowy 6,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g, w tym cukry 9,83 g, Białko ogółem 15,07 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	Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1100 kcal	Tłuszcz 34,7 g, Węglowodany ogółem 152,82 g, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Białko ogółem 35,94 g, w tym cukry 29,46 g, Sód 775,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,97 g
Podwieczorek	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rukola

728 kcal	Tłuszcz 44,49 g, Węglowodany ogółem 62,3 g, Sód 1833,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,77 g, Białko ogółem 20,68 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta biegunkowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; kisiel ; Ryż z jabłkami /Alergeny: 7/
333 kcal	Tłuszcz 1,35 g, Węglowodany ogółem 75,08 g, Błonnik pokarmowy 4,26 g, Białko ogółem 7,12 g, w tym cukry 5,43 g, Sód 43,95 mg
Obiad	Ryż gotowany /Alergeny: 7/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
249 kcal	Błonnik pokarmowy 5,04 g, Tłuszcz 1,45 g, Węglowodany ogółem 56,89 g, Sód 319,17 mg, Białko ogółem 4,21 g, w tym cukry 5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,51 g
Kolacja	Herbata bez cukru 250ml ; kisiel z jabłkiem ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
160 kcal	Sód 1,3 mg, Węglowodany ogółem 35,05 g, w tym cukry 5,23 g, Błonnik pokarmowy 1,9 g, Tłuszcz 0,79 g, Białko ogółem 4,32 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski ; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
552 kcal	Tłuszcz 18,81 g, Węglowodany ogółem 87,26 g, Sód 651,15 mg, Błonnik pokarmowy 7,42 g, Białko ogółem 10,69 g, w tym cukry 10,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; naleśniki z jabłkami b/laktozy /Alergeny: 7,1,3/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
968 kcal	Tłuszcz 30,34 g, Węglowodany ogółem 154,44 g, Błonnik pokarmowy 8,43 g, Białko ogółem 9,03 g, w tym cukry 11,59 g, Sód 709,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,38 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rukola
737 kcal	Tłuszcz 40,96 g, Węglowodany ogółem 76,89 g, Sód 1764,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,29 g, Białko ogółem 15,1 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
533 kcal	Tłuszcz 20,92 g, Węglowodany ogółem 71,64 g, Sód 877,15 mg, Błonnik pokarmowy 5,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, w tym cukry 10,25 g, Białko ogółem 16,72 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1215 kcal	Tłuszcz 37,69 g, Węglowodany ogółem 170,23 g, Błonnik pokarmowy 13,09 g, Białko ogółem 36,78 g, w tym cukry 30,16 g, Sód 1523,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,99 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rukola
737 kcal	Tłuszcz 40,96 g, Węglowodany ogółem 76,89 g, Sód 1764,81 mg, Błonnik pokarmowy 8,29 g, Białko ogółem 15,1 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/
315 kcal	Tłuszcz 13,6 g, Węglowodany ogółem 39,17 g, Sód 494,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,28 g, w tym cukry 9,83 g, Białko ogółem 10,11 g
Drugie śniadanie	winogrono (80g) /Alergeny: 1,3,6,9,10/
57 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 14,08 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7/; naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
1100 kcal	Tłuszcz 34,7 g, Węglowodany ogółem 152,82 g, Błonnik pokarmowy 7,32 g, Białko ogółem 35,94 g, w tym cukry 29,46 g, Sód 775,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,97 g

Podwieczorek	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
205 kcal	Tłuszcz 4,75 g, Węglowodany ogółem 30,25 g, Sód 147,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,85 g, Białko ogółem 10 g, w tym cukry 25 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; rukola
492 kcal	Tłuszcz 30,15 g, Węglowodany ogółem 47,61 g, Sód 1362,16 mg, Błonnik pokarmowy 3,25 g, Białko ogółem 9,48 g, w tym cukry 7,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g