

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
735 kcal	Tłuszcz 38,83 g, Węglowodany ogółem 71,98 g, Sód 828,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, Białko ogółem 18,28 g, w tym cukry 34,66 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
912 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 117,39 g, Błonnik pokarmowy 15,3 g, Białko ogółem 44,47 g, w tym cukry 22,39 g, Sód 1951,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 24,84 g, Węglowodany ogółem 57,84 g, Sód 878,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 38,47 g, Węglowodany ogółem 43,78 g, Sód 827,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, Białko ogółem 18,28 g, w tym cukry 20,26 g, Błonnik pokarmowy 1,7 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-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy
828 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 111,79 g, Błonnik pokarmowy 15,3 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 17,07 g, Sód 1951,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 24,84 g, Węglowodany ogółem 57,84 g, Sód 878,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; banan
793 kcal	Tłuszcz 38,25 g, Węglowodany ogółem 86,55 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g, Białko ogółem 18,49 g, w tym cukry 37,93 g, Sód 633,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
930 kcal	Tłuszcz 31,43 g, Węglowodany ogółem 111,77 g, Błonnik pokarmowy 14,17 g, Białko ogółem 45,58 g, w tym cukry 15,41 g, Sód 885,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/

479 kcal	Tłuszcz 18,88 g, Węglowodany ogółem 48,19 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,51 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 288,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	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

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
661 kcal	Tłuszcz 39,97 g, Węglowodany ogółem 50,25 g, Sód 869,27 mg, Błonnik pokarmowy 5,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,94 g, Białko ogółem 14,98 g, w tym cukry 14,04 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
926 kcal	Tłuszcz 31,43 g, Węglowodany ogółem 110,77 g, Błonnik pokarmowy 14,17 g, Białko ogółem 45,58 g, w tym cukry 14,41 g, Sód 885,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g
Podwieczorek	koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
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/; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałata /Alergeny: 7/
472 kcal	Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 44,36 g, Sód 510,88 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 25,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	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

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; Masło roślinne ; Herbata ; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; banan
735 kcal	Tłuszcz 31,87 g, Węglowodany ogółem 86,47 g, Błonnik pokarmowy 4,2 g, Białko ogółem 18,38 g, w tym cukry 37,93 g, Sód 638,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g
Obiad	Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Kompot z czarnej porzeczki ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
762 kcal	Tłuszcz 20,01 g, Węglowodany ogółem 105,77 g, Błonnik pokarmowy 13,94 g, Białko ogółem 35,58 g, w tym cukry 15,16 g, Sód 773,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,12 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/
421 kcal	Tłuszcz 12,5 g, Węglowodany ogółem 48,11 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 29,4 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 293,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,52 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
802 kcal	Białko ogółem 10,37 g, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, Tłuszcz 36,29 g, w tym cukry 27,39 g, Węglowodany ogółem 90,71 g, Sód 597 mg
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; kasza gryczana /Alergeny: 7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy ; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

880 kcal	Tłuszcz 17,76 g, Węglowodany ogółem 106,54 g, Błonnik pokarmowy 15,06 g, Białko ogółem 44,47 g, w tym cukry 22,39 g, Sód 2339,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
603 kcal	Białko ogółem 21,71 g, Błonnik pokarmowy 2,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 26,55 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 59,24 g, Sód 493,15 mg
wieczorny posiłek	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

dzienna szkoła

Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; kompot owocowy
718 kcal	Tłuszcz 15,68 g, Węglowodany ogółem 110,02 g, Błonnik pokarmowy 15,16 g, Białko ogółem 27,45 g, w tym cukry 13,22 g, Sód 1949,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
735 kcal	Tłuszcz 38,83 g, Węglowodany ogółem 71,98 g, Sód 828,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, Białko ogółem 18,28 g, w tym cukry 34,66 g, Błonnik pokarmowy 3,74 g
Drugie śniadanie	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
273 kcal	Błonnik pokarmowy 3,32 g, Tłuszcz 6,39 g, Węglowodany ogółem 42,69 g, Sód 92,4 mg, Białko ogółem 10,64 g, w tym cukry 16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,38 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy
828 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 111,79 g, Błonnik pokarmowy 15,3 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 17,07 g, Sód 1951,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 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 /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
560 kcal	Tłuszcz 25,62 g, Węglowodany ogółem 58,02 g, Sód 1000,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 24,62 g, w tym cukry 8,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	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

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
542 kcal	Tłuszcz 30,81 g, Węglowodany ogółem 53,85 g, Sód 563,96 mg, Błonnik pokarmowy 3,39 g, Białko ogółem 8,15 g, w tym cukry 22,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,67 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
914 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 111,22 g, Sód 1679,68 mg, Błonnik pokarmowy 13,55 g, w tym cukry 17,02 g, Białko ogółem 30,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,89 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Masło roślinne ; Polędwica sopocka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/
408 kcal	Tłuszcz 9,1 g, Węglowodany ogółem 57,72 g, Sód 636,25 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 24,93 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,2 g
wieczorny posiłek	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

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznicza /Alergeny: 3,7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; banan
600 kcal	Tłuszcz 37,19 g, Węglowodany ogółem 53,93 g, Sód 559,21 mg, Błonnik pokarmowy 3,39 g, Białko ogółem 8,26 g, w tym cukry 22,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; buraki gotowane /Alergeny: 1,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy ; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
914 kcal	Tłuszcz 21,72 g, Węglowodany ogółem 111,22 g, Sód 1679,68 mg, Błonnik pokarmowy 13,55 g, w tym cukry 17,02 g, Białko ogółem 30,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,89 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; Tuńczyk w sosie własnym ; Sałata /Alergeny: 7/
466 kcal	Tłuszcz 15,48 g, Węglowodany ogółem 57,8 g, Sód 631,5 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 25,04 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g
wieczorny posiłek	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

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/
619 kcal	Tłuszcz 38,47 g, Węglowodany ogółem 43,78 g, Sód 827,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, Białko ogółem 18,28 g, w tym cukry 20,26 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g
Obiad	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/; roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; kompot owocowy
828 kcal	Tłuszcz 17,3 g, Węglowodany ogółem 111,79 g, Błonnik pokarmowy 15,3 g, Białko ogółem 29,07 g, w tym cukry 17,07 g, Sód 1951,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica sopocka ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
535 kcal	Tłuszcz 24,84 g, Węglowodany ogółem 57,84 g, Sód 878,7 mg, Błonnik pokarmowy 6,31 g, Białko ogółem 20,48 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g