

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Czwartek, 13.03.2025	Piątek, 14.03.2025	Sobota, 15.03.2025	Niedziela, 16.03.2025	Poniedziałek, 17.03.2025	Wtorek, 18.03.2025	Środa, 19.03.2025	Czwartek, 20.03.2025	Piątek, 21.03.2025	Sobota, 22.03.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g Ogórek 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83% t. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt (*3) 50g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 20g Papryka 20g Rukola 5g, szczypior 5 g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno -żytni (*1) 30g Masło extra 83% t. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 300ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Paróweczki z szynki na ciepło (*1*9+10+11) 2szt./100g Kecup 20g (*9) Papryka 30g Ogórek 20g Rukola 5g Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Jajko gotowane (*3) 50g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Papryka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g, szczypior 5 g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb pszenno -żytni (*1) 30g Grahamka bułka (*1) 60g Mozzarella (*7) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g Pomidor 30g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)300ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry 60g *7 Szynka z indyka 75% (*1*6+9+10) 40g Rzodkiewka 20g Ogórek 20g Roszponka 5g, szczypior 5 g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno -żytni (*1) 30g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Połędwica sopocka (*6+9+10) 60g Mozzarella plastry (*7) 20g Papryka 30g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Gruszka 1 szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Banan 1 szt Kanapka wielozłazista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą>(*1*3*7+6) 80g	Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Drożdżówka (*1*3*7+6) 50g Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Kanapka wielozłazista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą>(*1*3*7+6) 80g Jabłko 150g	Mandarynka 120g Biszkopty 20g *1,3,7	Jogurt owocowy 100g *7 Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g	Banan 150g/1szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 150g Biszkopty matutki (*1*3)25g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Sos drobiowy duszony ze szpinakiem i śmietaną (*1*7*9) 150g Ryż biały 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Wod 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Paluszki rybne z morskczuka (*1*3*4*9) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami i śmietaną (*7*9) 350ml Makaron z sosem drobiowo wieprzowym 350g *1,3,7 Buraczki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 350ml Kotlet schabowy smażony(*1*3) 90g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Placki drożdżowe *1,3, 3szt./300g z sosem truskawkowym (*7)40ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 350ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 350ml Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna (*1) 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 350ml Kotlet drobiowy panierowany smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7) 100g Woda 200ml	Krupnik jęczmienny na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Paluszki rybne z mintaja smażone (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Naleśniki z twarogiem 3 szt / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Banan 130g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy 100g *7 Croissant (*1*3)50g	Drożdżówka 50g *1,3,7 Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Serek owocowy homogenizowany(*7) 130g Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Gruszka 140g Biszkopty (*1*3)25g	Serek waniliowy 130g *7 Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Mandarynka 120g Drożdżówka 50g *1,3,7	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Herbatniki bebe *1,3,7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Makaron na ciepło z mięsem i warzywami 160g Szynka drobiowa 20g (+6+9+10) Ogórek kiszony 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Ser żółty (*7) 40g Ogórek 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%t. (*7)15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g Miód 15g Pomidor 30g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 70g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa z indyka 75% (*1*6+9+10) 60g Serek śmietankowy 1szt./17g(*7) Papryka 20g Pomidor 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 160g Szynka wieprzowa 20g (*9*10+1) Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Szcypiorek 10g Papryka 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g Serek śmietankowy (*7) 17g/1szt. Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Miód 15g Połędwica sopocka 20g Ser żółty (*7) 40g Rzodkiewka 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg (*7) 50g Makreła wędzona (*4) 40g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml

<p>Wartość energet. [kcal] 2405 Białko ogółem [g]: 97,63 Tłuszcz[g]: 62,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 305,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4.11</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2292 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz[g]: 75,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 320,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]:37,12 Sód [g]: 3,55</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2412 Białko ogółem [g]: 95,63 Tłuszcz[g]: 62,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 305,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4.11</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 85,87 Tłuszcz[g] 70,12 w tym nasycone [g] 30,12 Węglowodany ogółem [g] 305,43 W tym cukry [g] 58,12 Błonnik[g] 40,65 Sól [g] 4,56</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2354 Białko ogółem [g]: 90,89 Tłuszcz[g]: 81,48 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 320,05 w tym cukry[g]: 90,05 Błonnik[g]:38,2 Sól [g]: 3,23</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2276 Białko ogółem [g]: 92,69 Tłuszcz[g]: 82,13 w tym tłuszcze nasycone[g]: 13,8 Węglowodany ogółem[g]: 273,03 w tym cukry[g]: 65,39 Błonnik[g]: 34,1 Sól [g]: 3,2</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2281 Białko ogółem [g]: 93,85 Tłuszcz[g]: 80,08 w tym tłuszcze nasycone[g]: 23,1 Węglowodany ogółem[g]: 280,88 w tym cukry[g]: 53,23 Błonnik[g]: 35,2 Sól [g]: 3,02</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2343 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 84,13 w tym tłuszcze nasycone[g]: 13,8 Węglowodany ogółem[g]: 299,11 w tym cukry[g]: 65,39 Błonnik[g]: 35,1 Sól [g]: 3,2</p>	<p>Wartość energetyczna: 2311 Białko ogółem [g]:95,34 Tłuszcz[g]:80,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 38,11 Sód [g]: 2,89</p>	<p>Wartość energet. [kcal] 2284 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 84,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 310,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 3,55</p>
---	---	---	--	--	--	---	--	---	--

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Czwartek, 13.03.2025	Piątek, 14.03.2025	Sobota, 15.03.2025	Niedziela, 16.03.2025	Poniedziałek, 17.03.2025	Wtorek, 18.03.2025	Środa, 19.03.2025	Czwartek, 20.03.2025	Piątek, 21.03.2025	Sobota, 22.03.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g Ogórek 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83% t.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt (*3) 50g Mozzarella (*7) 20g Pomidor 30g Papryka 20g Rukola 10g szczypiór 5g Bułka pszenna (*1) 80g Masło extra 83% t.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 300ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Paróweczki z szynki na ciepło (*1*9+10+11) 2szt./100g Kecsup 20g (*9) Papryka 30g Ogórek 20g Rukola 5g Bułka grahamka (*1) 60g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 80g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Roszponka 5g Szczypiór 5g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Jajko gotowane (*3) 50g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Papryka 30g Pomidor 20g Roszponka 5g Szczypiór 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Grahamka bułka (*1) 60g Mozzarella (*7) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 20g Pomidor 30g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 19g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)300ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry 40g *7 Szynka z indyka 75% (*1*6+9+10) 40g Rzodkiewka 30g Ogórek 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Połędwica sopocka (*6+9+10) 40g Mozzarella plastry (*7) 20g Papryka 30g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Gruszka 1 szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Kanapka wielozłaziasta z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Drożdźówka (*1*3*7+6) 50g Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Kanapka wielozłaziasta z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Mandarynka 120g Wafle ryżowe 30g	Jogurt owocowy (*7) 100g Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g	Banan 150g/1szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 150g Biszkopty mamutki (*1*3)25g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Sos drobiowy ze szpinakiem i śmietaną (*1*7*9) 150g Ryż biały 150g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 300ml Paluszki rybne z morskczuką (*1*3*4*9) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami i ze śmietaną (*7*9) 300ml Makaron z sosem drobiowo wieprzowym 350g *1,3,7 Burykwa z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 300ml Kotlet schabowy smażony(*1*3) 90g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Placki drożdżowe *1,3, 3szt./300g z sosem truskawkowym (*7)40ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 300ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 300ml Gulasz wieprzowy z warzywami (*1*9) 150g Kasza jęczmienna (*1) 150g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 300ml Kotlet drobiowy panierowany smażony (*1*3) 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7) 100g Woda 200ml	Krupnik jęczmienny na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 300ml Paluszki rybne z mintaja smażone (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Naleśniki z twarogiem 3 szt / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Banan 130g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy 100g *7 Croissant (*1*3)50g	Drożdźówka 50g *1,3,7 Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jogurt owocowy (*7) 100g	Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Serek owocowy homogenizowany(*7) 130g	Serek wiejski (*7) 150g Biszkopty mamutki (*1*3)25g	Jogurt owocowy (*7) 150g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Serek wiejski (*7) 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Makaron na ciepło z mięsem i warzywami 130g Szynka drobiowa 20g (+6+9+10) Ogórek kiszony 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 80g Ser żółty (*7) 20g Ogórek 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%t.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Miód 15g Pomidor 30g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szczypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Poładwica drobiowa z indyka 75% (*1*6+9+10) 50g Serek śmietankowy 1szt./17g(*7) Pomidor 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Leczo warzywno z mięsem wieprzowym 130g Szynka wieprzowa 20g (*9*10+1) Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 20g Szczypiorek 10g Papryka 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Poładwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g Serek śmietankowy (*7) 17g/1szt. Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Miód 15g Poładwica sopocka 20g Ser żółty (*7) 40g Rzodkiewka 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2255 Białko ogółem [g]: 71,63	Wartość energet. [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 66,87	Wartość energet. [kcal] 2165 Białko ogółem [g]: 76,68	Wartość energet. [kcal] 2201 Białko ogółem [g]: 76,29	Wartość energet. [kcal] 1266 Białko ogólnie [g]: 75,95	Wartość energet. [kcal] 2091 Białko ogółem [g]: 78,12	Wartość energetyczna: 2112 Białko ogółem [g]:84,55	Wartość energet. [kcal] 2057 Białko ogółem [g]: 76,23	Wartość energet. [kcal] 2098 Białko ogółem [g]: 79,12	Wartość energet. [kcal] 2118 Białko ogółem [g]: 77,54

Tłuszcz[g]: 58,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 12,03 Węglowodany ogółem[g]: 282,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,3 Sól [g]: 3,12	Tłuszcz[g] 64,12 w tym nasycone [g] 21,12 Węglowodany ogółem [g] 276,43 W tym cukry [g] 58,12 Błonnik[g] 28,65 Sól [g] 3,05	Tłuszcz[g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,5 Węglowodany ogółem[g]: 280,98 w tym cukry[g]: 65,7 Błonnik[g]: 75,8 Sól [g]: 4,07	Tłuszcz[g]: 77,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 14,5 Węglowodany ogółem[g]: 250,78 w tym cukry[g]: 63,1 Błonnik[g]: 30 Sól [g]: 3,12	Tłuszcz[g]: 69,26 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 262,12 w tym cukry[g]: 72,1 Błonnik[g]: 26,88 Sól [g]: 3,02	Tłuszcz[g]: 72,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,09 Węglowodany ogółem[g]: 266,78 w tym cukry[g]: 62,1 Błonnik[g]: 32,3 Sól [g]: 3,67	Tłuszcz[g]:77,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 312,56 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 39,09 Sód [g]: 2,56	Tłuszcz[g]: 59,09 w tym tłuszcze nasycone[g]: 18,445 Węglowodany ogółem[g]: 298,44 w tym cukry[g]: 44,45 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 3,23	Tłuszcz[g]: 62,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,12 Węglowodany ogółem[g]: 296,44 w tym cukry[g]: 55,23 Błonnik[g]: 36,12 Sód [g]: 3,45	Tłuszcz[g]: 62,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,23 Węglowodany ogółem[g]: 302,11 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 35,12 Sód [g]: 3,32
---	---	---	---	--	--	---	---	--	--

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)	GLUTEN
2)	SKORUPIAKI
3)	JAJA
4)	RYBY
5)	ORZESZKI ZIEMNE
6)	SOJA
7)	MLEKO
8)	ORZECHY
9)	SELER
10)	GORCZYCA
11)	ZIARNA SEZAMU
12)	DWUTLENEK SIARKI
13)	ŁUBIN

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Dietetyk

Patrycja Wójtowicz