

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Sobota, 1.02.2025	Niedziela, 2.02.2025	Poniedziałek, 3.02.2025	Wtorek, 4.02.2025	Środa, 5.02.2025	Czwartek, 6.02.2025	Piątek, 7.02.2025	Sobota, 8.02.2025	Niedziela, 9.02.2025	Poniedziałek, 10.02.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 300ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Twaróg plaster 20g Szczypior 5g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Jajecznicza smażona (*3) 100g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g 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 5g 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 Ser żółty (*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 Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Twaróg plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Szczypior 5g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane (*3) 1szt./50g Szynka z indyka 75% (*1*6+9+10) 40g Rzodkiewka 30g Ogórek 20g Roszponka 5g 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 Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 30g Bułka grahamka (*1) 60g Parówki wieprzowo-drobiowe 77% mięsa (*6*9+1) 100g Kecup (*10) 20g Pomidor 30g Ogórek kiszony 20g Rukola 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g (*3) Schab z kija (*6+9+10) 40g Papryka 20g Szczypior 5g Pomidor 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g 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
Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*7) 100g	Kanapka wieloziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g Gruszka 150g	Jabłko 150g Wafle ryżowe 30g	Mandarynka 120g DROŻDŻÓWKA (*1*7*3) 40g	Banan 150g/1szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Mandarynka 120g Mleko truskawkowe (*7) 200ml	Kanapka wieloziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g Banan 120g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 100g (*1*9) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 350ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Naleśniki z twarogiem na słodko 3szt./300g z sosem truskawkowym (*7)50ml Jabłko 1szt./150g 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 Mandarynka 120g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny z ziemniakami (*7*9) 350ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g 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 jabłka j z jogurtem (*7) 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 350ml Paluszki rybne z mintaja smażona (*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 Racuszki drożdżowe / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Banan 1 szt Woda 200ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 350ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 350ml Gulasz z szynki wieprzowej w jasnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt. Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy (*7) 100g Banan 120g	Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt naturalny (*7) 050g Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Serek homogenizowany truskawkowy i (*7) 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Jogurt naturalny 100ml *7 Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Drożdżówka(*1*3*7+6) 50g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster(*7)20g Rzodkiewki 30g 30g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 70g Szczypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g 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 Twaróg plaster 20g Szczypior 5g Pomidor 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 82%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Ser żółty (*7) 20g Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Makrela wędzona (*4) 40g Papryka 20g Szczypior 10g 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	Sałatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g Ser żółty (*7) 40g Ogórek kiszony 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 60g Wędliną drobiowa 40g Ogórek 20g Szczypior 10g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster(*7)20g Pomidor 30g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml

Wartość energet. [kcal] 2312 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	Wartość energet. [kcal] 2277 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	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	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	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	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	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	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	Wartość energet. [kcal] 2304 Białko ogółem [g]: 88,76 Tłuszcz[g]: 82,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 308,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 33,03 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2354 Białko ogółem [g]: 92,54 Tłuszcz[g]: 90,02 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
--	---	---	---	--	---	---	---	--	--

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Sobota, 1.02.2025	Niedziela, 2.02.2025	Poniedziałek, 3.02.2025	Wtorek, 4.02.2025	Środa, 5.02.2025	Czwartek, 6.02.2025	Piątek, 7.02.2025	Sobota, 8.02.2025	Niedziela, 9.02.2025	Poniedziałek, 10.02.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 300ml Pasztet 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 Jajecznica smażona (*3) 70g Połędwica sopocka (*6+9+10) 30g 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 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 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) 40g Połędwica sopocka (*6+9+10) 20g Pomidor 30g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g 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)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane (*3) 1szt./50g Szynka z indyka 75% (*1*6+9+10) 20g 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	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Parówki wieprzowo-drobiowe 77% mięsa (*6*9+1) 100g Kecup (*10) 20g Pomidor 30g Ogórek kiszony 20g Rukola 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g Schab z kija (*6+9+10) 20g Papryka 30g Pomidor 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g 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
Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*7) 100g	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Jabłko 150g Wafle ryżowe 30g	Mandarynka 120g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Banan 150g/1szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Mandarynka 120g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 300ml Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 100g (*1*9) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 300ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Naleśniki smażone z twarogiem na słodko 3szt./400g z sosem truskawkowym (*7)50ml Jabłko 1szt./150g 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 marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym (*7) 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa szpinakowa wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9) 300ml Kotlet drobiowy panierowany smażony (*1*3) 100g ziemniaki 200g Surówka z marchewki i rzodkwi białej z jogurtem (*7) 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 300ml Paluszki rybne z mintaja smażona (*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)300ml Racuszki drożdżowe smażone/ z sosem jogurtowo- truskawkowym (*1*3*7) 250g/30ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 300ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 300ml Gulasz z szynki wieprzowej w jasnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt. Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy (*7) 100g Banan 120g	Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt naturalny (*7) 150g	Serek wiejski (*7) 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	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	Drożdżówka(*1*3*7+6) 35g	Jogurt naturalny (*7) 100g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Mozzarella plaster(*7)20g Pomidor 30g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa z indyka 75% (*1*6+9+10) 40g 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	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Ser żółty (*7) 20g Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Papryka 30g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 40g Serek śmietankowy (*7) 17g/1szt. Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Kakao na mleku (*7) 250ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 80g Ser żółty (*7) 20g Ogórek kiszony 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 40g Mozzarella plaster(*7)20g Pomidor 30g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml
Wartość energet. [kcal] 2155 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	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	Białko ogółem [g]:84,55 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.