

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Niedziela, 1.12.2024	Poniedziałek, 2.12.2024	Wtorek, 3.12.2024	Środa, 4.12.2024	Czwartek, 5.12.2024	Piątek, 6.12.2024	Sobota, 7.12.2024	Niedziela, 8.12.2024	Poniedziałek, 9.12.2024	Wtorek, 10.12.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Połędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy 1szt./17g(*7) Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g rzodkiewka 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7)350ml Jajko gotowane (*3) 1szt./50g Szynka z indyka 75% (*9*10) 40g ogórek 30g papryka 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7+1) 200ml Bułka grahamka (*1) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 30g ogórek 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku (*781) 350ml/ sok malinowy 5ml Pasztecik zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Twaróg plastry (*7) 30g Szczypiorek 10g Papryka 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Jajko gotowane 1szt. (*3) Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Połędwica sopocka +1+9+10) 60g serek kanapkowy HAGA 17g *7 papryka 30g ogórek kiszony 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*1+1) 200ml Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Jajecznicza (*3) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Ogórek 50g szczypiorek 20g Liść salaty 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Bułka grahamka (*1) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 30g ogórek 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Jajko gotowane 1szt./50g (*3) Schab z kija (*6+9+10) 40g Pomidor 40g szczypiorek 10g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*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
Ciasto drożdżowe z owocami (*1*3*7+6) 50g Jabłko 150g	Kanapka wieloziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałata, (*1*3*7+6) 80g jogurt owocowy (*7) 100ml łyżeczka	Gruszka 150g Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Mandarynka 120g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Banan 150g/1szt Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Pomarańcza 150g Mikołaj z czekolady (*7) 1szt.	Mleko truskawkowe 200ml Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Jabłko 1szt./100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Kanapka wieloziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałata, (*1*3*7+6) 80g jogurt owocowy (*7) 100ml łyżeczka	Mleko waniliowe (*7) 200ml ciastka zbożowe (*1*7*3) 25g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 350ml Udko pieczone z kurczaka (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Pyzy na parze (*1*3) 200g Sos truskawkowo-jogurtowy (*7)100ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami i śmietanką (*7*9) 350ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym duszone bez obsmazania 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa pomidorowa wywarze mięsny i wloszczyzny z makaronem (*1*7*9) 350ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym duszony bez obsmazania(*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3*1) 160g/8szt. Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i wloszczyzny z ryżem (*7,*9)350ml Stek z cebulką smażony drobiowo-wieprzowy (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9)350ml Paluszki rybne z mintaja smażone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 350ml Gołąbek bez zawijania z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym bez obsmazania (*9) 100g/20ml ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 350ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z jabłkiem i z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 350ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 350ml Naleśniki z twarogiem na słodko (*1*3*7) 200g/ z sosem owocowo-jogurtowym (*7)10ml Jabłko 1szt./150g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt naturalny (*7) 150g mieszanka studencka (*8+11)20g	Galaretką z owocami bez cukru 123g	Jogurt owocowy (*7) 100g Drożdżówka(*1*3*7+6) 50g	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	Serek homogenizowany owocowy 150g(*7)	Mandarynka 120g mieszanka studencka (*8+11)20g	Galaretką owocowa 125g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Banan 150g Migdały (+8) 10g	Serek homogenizowany (*7) 150g Mandarynka 120g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Połędwica sopocka (*1+6+7+9) 40g Twaróg plastry (*7) 40g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 50g Miód 15g Papryka 30g ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Pomidor 30g rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Kakao na mleku (*7)	Twarożek (*7) 50g Makrela (*4) 30g Szczypiorek 5g papryka 30g ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g ogórek 20g rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 60g Szczypiorek 10g Miód porcjony 15g Ogórek kiszony 30g ogórek 20g szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata 250ml	Szynka drobiowa (*1+6+9) 60g Ser żółty (*7) 20g Pomidor 30g ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Twaróg plastry (*7) 60g Szczypiorek 10g Szynka z indyka (*1+6+9) 40g Papryka 30g ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g herbata b/c 200ml	Ser żółty (*7) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g rzodkiewki 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 30g papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml

		250ml							
Wartość energet. [kcal] 2342 Białko ogółem [g] 87,87 Tłuszcz[g] 72,12 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] 2344 Białko ogółem [g]: 85,89 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] 2296 Białko ogółem [g]: 85,69 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] 2232 Białko ogółem [g]: 86,85 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] 2277 Białko ogółem [g]: 89,12 Tłuszcz[g]: 80,13 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: 2292 Białko ogółem [g]:90,34 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] 2287 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 76,12 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] 2312 Białko ogółem [g]: 94,76 Tłuszcz[g]: 72,34 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] 2332 Białko ogółem [g]: 92,54 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	Wartość energetyczna[kcal] 273 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]: 78,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 38,09 Sód [g]: 2,99

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Niedziela, 1.12.2024	Poniedziałek, 2.12.2024	Wtorek, 3.12.2024	Środa, 4.12.2024	Czwartek, 5.12.2024	Piątek, 6.12.2024	Sobota, 7.12.2024	Niedziela, 8.12.2024	Poniedziałek, 9.12.2024	Wtorek, 10.12.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 70g Połędwica drobiowa (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy 1szt./17g(*7) Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 40g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) \80g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7)300ml Jajko gotowane (*3) 1szt./50g Szynka z indyka 75% (*9*10) 40g ogórek 30g Papryka 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7+1) 200ml Bułka grahamka (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku (*781) 300ml/ sok malinowy 5ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 40g Twaróg plastry (*7) 30g Szcypiorek 10g Papryka 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Bułka pszenna (*1) 80g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 1 szt./30ml Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 20g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7+1)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Jajecznicza (*3) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Ogórek 50g Szcypiorek 20g Liść salaty Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*1+1) 200ml Bułka pszenna (*1) 80g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Jajecznicza (*3) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Ogórek 50g Szcypiorek 20g Liść salaty Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Bułka grahamka (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Szynka delikatesowa z kurcząt(+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7) 20g Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Platki owsiane na mleku (*7+1)300ml Jajko gotowane 1szt./50g (*3) Schab z kija (*6+9+10) 40g Pomidor 40g szcypiorek 10g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*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
Ciasto drożdżowe z owocami (*1*3*7+6) 50g	Kanapka wielozłazista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Gruszka 150g Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Mandarynka 120g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Banan 150g/1szt	Pomarańcza 150g Mikołaj z czekolady (*7) 1szt.	Mleko waniliowe (*7) 200ml Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Jabłko 1szt./100g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Kanapka wielozłazista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Mleko waniliowe (*7) 200ml ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1*7*3) 25g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 300ml Udko pieczone z kurczaka (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)300ml Pyzy na parze (*1*3) 200g Sos truskawkowo-jogurtowy (*7)100ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami śmietanką (*7*9) 300ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem pieczonowym duszony bez obsmażania 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa pomidorowa wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 300ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczonowym duszony bez obsmażania(*1*7) 100g/30ml Kluski śląskie (*3*1) 160g/8szt. Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem (*7,*9)300ml Stek z cebulką smażyony drobiowo-wieprzowy (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9)300ml Paluszki rybne z mintaja smażyone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9) 300ml Gołąbek bez zawijania z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym bez obsmażania (*9) 100g/20ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*1*3*9) 300ml Kotlet schabowy panierowany i smażyony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z jabłkiem i z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 300ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką(*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 300ml Naleśniki z twarogiem na słodko (*1*3*7) 200g/ z sosem owocowo-jogurtowym (*7)10ml Jabłko 1szt./150g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt naturalny (*7) 150g mus owocowy jabłko-truskawka 100%/100g	Galaretka z owocami bez cukru 123g	Jogurt owocowy (*7) 150g Drożdżówka(*1*3*7+6) 35g	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	Serek homogenizowany owocowy 150g(*7)	Mandarynka 120g	Galaretka owocowa 125g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Banan 1szt./150g	Serek homogenizowany (*7) 150g Mandarynka 120g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Połędwica sopocka (*1+6+7+9) 40g Twarożek plastry (*7) 30g Szcypiorek 10g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 50g Miód 15g Papryka 30g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Twarożek (*7) 30g Makrela (*4) 30g Szcypiorek 5g Papryka 30g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 20g rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szcypiorek 10g Miód porcjowany 15g Ogórek kiszony 30g pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata 250ml Herbata b/c 250ml	Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g Ser żółty (*7) 20g Pomidor 30g ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Twaróg plastry (*7) 40g Szcypiorek 10g Szynka z indyka (*1+6+9) 40g Papryka 30g ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 40g Dżem truskawkowy 25g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 30g rzodkiewki 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (*1+6+9) 40g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Ogórek 30g papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2056 Białko ogółem [g] 66,87 Tłuszcz[g] 64,12	Wartość energet. [kcal] 2065 Białko ogółem [g]: 76,68 Tłuszcz[g]: 66,15	Wartość energet. [kcal] 2086 Białko ogółem [g]: 76,29 Tłuszcz[g]: 77,15	Wartość energet. [kcal] 2112 Białko ogólnie [g]: 75,95 Tłuszcz[g]: 69,26	Wartość energet. [kcal] 2134 Białko ogółem [g]: 78,12 Tłuszcz[g]: 72,15	Wartość energetyczna: 2099 Białko ogółem [g]:84,55	Wartość energet. [kcal] 2197 Białko ogółem [g]: 76,23 Tłuszcz[g]: 59,09	Wartość energet. [kcal] 2065 Białko ogółem [g]: 79,12 Tłuszcz[g]: 62,34	Wartość energet. [kcal] 2107 Białko ogółem [g]: 77,54 Tłuszcz[g]: 62,43	Wartość energetyczna[kcal] 2085

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	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	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	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	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	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	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	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	Białko ogółem [g]: 83,34 Tłuszcz[g]: 69,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 302,12 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]: 2,33
--	--	--	---	---	---	--	---	---	--

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)	ORZECZY
9)	SELER
10)	GORCZYCA
11)	ZIARNA SEZAMU
12)	DWUTLENEK SIARKI
13)	ŁUBIN

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