

DIETA PODSTAWOWA(1) 10-18 LAT

Poniedziałek, 11.11.2024	Wtorek, 12.11.2024	Środa, 13.11.2024	Czwartek, 14.11.2024	Piątek, 15.11.2024	Sobota, 16.11.2024	Niedziela, 17.11.2024	Poniedziałek, 18.11.2024	Wtorek, 19.11.2024	Środa, 20.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kawa Inka na mleku (*7) 250ml (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10)50g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Sałata 15g Bułka pszenna (*1) 70g Chleb pszenno żytni (*1) 30g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Platki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Jajko gotowane (*3) 50g/1szt. Szczypior 5g Szynka z indyka 75% (*9*10) 40g Pomidor 50g Sałata 15g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g/1pl Ogórek 50g Sałata 15g Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml Szynka drobiowa (+6+9+10) 40g/2pl Pomidor 50g Liść salaty 15g Herbata b/c 250ml	Platki jaglane na mleku (*7) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g/1pl Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Jajecznicza (*3) 100g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g/1pl Pomidor 50g Sałata 15g Herbata b/c ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 15g Herbata b/c 250ml	Platki jaglane na mleku (*7) 350ml Połędwica z indykiem (+1+9+10+11) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka kielbasa szynkowa (+6+1+10) 40g/2pl Pomidor 50g Sałata 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 1szt./190g Pestki słonecznika (+8) 10g	Jabłko 150g/1szt Mleko waniliowe (*7) 200ml	Mandarynka 200g Migdały (*8) 15g	Kanapka z szynką drobiową, masłem ogórkami i sałatą (*1*3*7+6+9) 1szt. Banan 200g/ 1szt.	Pomarańcza 150g Pestki słonecznika (+8) 15g	Jabłko /150g herbatniki 25g(*1,3,7,)	Drożdżówka (*1*3*7) 40g Banan 200g/1szt.	Pomarańcza 200g Mleko truskawkowe (*7) 200ml	Kanapka z szynką drobiową, masłem ogórkami i sałatą (*1*3*7+6+9) 1szt. Gruszka 160g/1szt/	Mandarynka 1szt./150g Mleko truskawkowe (*7) 200ml
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 400ml Potrawka z kurczaka z warzywami duszona bez obsmażania(*1*7) 100g/30ml Buzeczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz z buraków po ukraińsku na wywarze mięsno- warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 400ml Makaron gotowany podany na słodko z twarogiem i śmietaną (*1*3*7) 250g Banan 1szt./150g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 400ml Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 120g Woda 200ml	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 400ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym gotowane i okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 400ml Ryba morszczuk z smażoną w sosie po grecku (*1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym gotowany 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym (*1*3*9) 400ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7.*9)400ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym duszona bez obsmażania (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 400ml Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno -warzywnym (*1*3*7*9) 400ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (*7) 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	Jogurt z marakują (*7) 100g Pestki słonecznika (*8) 15g	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g Pestki dyni (+8) 15g	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 25g Mandarynka 100g/1szt/ 15g	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g Drożdżówka(*1*3*7+6) 35g	Jogurt owocowy (*7) 150g Pestki słonecznika(+8) 15g	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g Migdały (*8) 15g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g śliwka 50g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 50g Mozzarella plasty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty 60g(*7) Miód 15g Pomidor 40g szczypior 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 50g jajko 20g *3 Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Rzodkiew biała 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 17g/1szt Pomidor 40g szczypior 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 50g szynka drobiowa 20g(+6+9+10) Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Szczypiorek 10g Połędwica z kurczakiem(*1+6+7+9) 20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*7) 60g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 40g szczypior 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7)30g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2108 Białko ogółem [g]: 85,26	Wartość energet. [kcal] 2299 Białko ogółem [g]: 80,89 Tłuszcz[g]: 81,48	Wartość energet. [kcal] 2277 Białko ogółem [g]: 85,69 Tłuszcz[g]: 82,13 w tym tłuszcze nasycone[g]:	Wartość energet. [kcal] 2195 Białko ogółem [g]: 86,85 Tłuszcz[g]: 80,08 w tym tłuszcze nasycone[g]:	Wartość energet. [kcal] 2232 Białko ogółem [g]: 87,12 Tłuszcz[g]: 80,13	Wartość energetyczna: 2288 Białko ogółem [g]:99,34 Tłuszcz[g]:80,87	Wartość energet. [kcal] 2221 Białko ogółem [g]: 96,04 Tłuszcz[g]: 76,12	Wartość energet. [kcal] 2133 Białko ogółem [g]: 85,76 Tłuszcz[g]: 72,34 w tym tłuszcze nasycone[g]:	Wartość energet. [kcal] 2255 Białko ogółem [g]: 89,54 Tłuszcz[g]: 75,02 w tym tłuszcze nasycone[g]:	Wartość energetyczna[kcal] 2184 Białko ogółem [g]:

<p>Tłuszcz[g]: 75,04 w tym tłuszcze nasycone[g]: 28,03 Węglowodany ogółem[g]: 312,27 w tym cukry[g]: 57,64 Błonnik[g]: 37,72 Sól [g]: 3,82</p>	<p>w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 314,05 w tym cukry[g]: 90,05 Błonnik[g]: 28,2 Sól [g]: 4,46</p>	<p>13,8 Węglowodany ogółem[g]: 273,03 w tym cukry[g]: 65,39 Błonnik[g]: 34,1 Sól [g]: 3,2</p>	<p>23,1 Węglowodany ogółem[g]: 280,88 w tym cukry[g]: 53,23 Błonnik[g]: 28,2 Sól [g]: 4,02</p>	<p>w tym tłuszcze nasycone[g]: 13,8 Węglowodany ogółem[g]: 299,11 w tym cukry[g]: 65,39 Błonnik[g]: 34,1 Sól [g]: 3,2</p>	<p>w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,11 Sól [g]: 2,71</p>	<p>w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 310,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]: 42,12 Sól[g]: 3,55</p>	<p>30,23 Węglowodany ogółem[g]: 308,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 42,03 Sód [g]: 3,82</p>	<p>20,05 Węglowodany ogółem[g]: 320,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 40,12 Sód [g]: 3,55</p>	<p>99,34 Tłuszcz[g]: 84,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 45,09 Sód [g]: 2,66</p>
---	--	---	--	---	--	--	--	---	--

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Poniedziałek, 11.11.2024	Wtorek, 12.11.2024	Środa, 13.11.2024	Czwartek, 14.11.2024	Piątek, 15.11.2024	Sobota, 16.11.2024	Niedziela, 17.11.2024	Poniedziałek, 18.11.2024	Wtorek, 19.11.2024	Środa, 20.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kawa Inka na mleku (*7) 250ml (*7) 350ml Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10)40g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 70g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki jęczmienne na mleku (*7*1)350ml Jajko gotowane (*3) 50g/1szt. Szcypior 5g Szynka z indyka 75% (*9*10) 20g Pomidor 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Pasztet zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 40g Ser żółty(*7) 20g/1pl Ogórek 50g Sałata 10g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kasza manna na mleku (*7*1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata10g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 70g Jajko w sosie koperkowym (*3*7) 50g/30ml Szynka drobiowa (+6+9+10) 20g/1pl Pomidor 50g Liść sałaty 10g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki jaglane na mleku (*7) 350ml Pasztet zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 40g Ser żółty(*7) 20g/1pl Ogórek kiszony 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 70g Jajecznicza (*3) 70g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g/1pl Pomidor 50g Sałata 10g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 60g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 10g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki jaglane na mleku (*7) 350ml Połędwica z indykiem (+1+9+10+11) 40g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Jajko w sosie koperkowym (*7*3) 50g/30ml Szynka kielbasa szynkowa (+6+1+10) 20g/1pl Pomidor 50g Sałata 10g Masło 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
Gruszka 1szt./190g	Jabłko 150g/1szt Mleko waniliowe (*7) 200ml	Mandarynka 200g	Kanapka z szynką drobiową, masłem ogórkiem i sałatą (*1*3*7+6+9) 1szt.	Pomarańcza 150g Pestki słonecznika (+8) 15g	Śliwka 2szt./200g Jogurt naturalny (*7) 150g	Drożdżówka (*1*3*7) 40g Banan 150g/1szt.	Pomarańcza 150g Mleko truskawkowe (*7) 200ml	Kanapka z szynką drobiową, masłem ogórkiem i sałatą (*1*3*7+6+9) 1szt.	Mandarynka 1szt./100g Mleko truskawkowe (*7) 200ml
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 300ml Potrawka z kurczaka z warzywami duszona bez obsmażania(*1*7) 100g/30ml Ryz biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz z buraków po ukraińsku na wywarze mięsno- warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 300ml Makaron gotowany podany na słodko z twarogiem i śmietaną (*1*3*7) 250g Banan 1szt./150g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 300ml Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7*9) 300ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym gotowane i okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa szpinakowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*3*7*9) 300ml Ryba morszczuk smażona w sosie po grecku (*1*4*9) 100g/50g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 300ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym gotowany 300g(*1*3*7) Jabłko 1szt./120g Woda 200ml	Rosół z zacierką na wywarze drobiowo-warzywnym (*1*3*9) 300ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwanej z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym(*7,*9)300ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym duszona bez obsmażania (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 300ml Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 300ml Udko z kurczaka pieczone (*9) 150g ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (*7) 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	Jogurt naturalny (*7) 150g	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 125g	Serek wiejski (*7) 150g Otręby pszenne (*1) 10g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 25g	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g	Jogurt owocowy (*7) 150g	Serek homogenizowany naturalny (*7) 150g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Paprykarz szczeciński (*4*9+1+3+7+10) 40g Mozzarella plasty (*7) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty 50g(*7) Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (*9*10) 40g Miód porcjony 15g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*7) 50g Dżem truskawkowy 25g Rzodkiew biała 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 17g/1szt Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 40g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Jajko gotowane 1sz./50g(*3) Szcypiorek 10g Połędwica z kurczakiem(*1+6+7+9) 20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*7) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (+6+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 1981 Białko ogółem [g]: 73,68 Tłuszcz[g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,5 Węglowodany ogółem[g]: 280,98	Wartość energet. [kcal] 1961 Białko ogółem [g]: 76,29 Tłuszcz[g]: 77,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 14,5 Węglowodany ogółem[g]:	Wartość energet. [kcal] 1980 Białko ogólnie [g]: 75,95 Tłuszcz[g]: 69,26 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]:	Wartość energet. [kcal] 2001 Białko ogółem [g]: 78,12 Tłuszcz[g]: 72,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,09 Węglowodany ogółem[g]:	Wartość energetyczna: 2082 Białko ogółem [g]:84,55 Tłuszcz[g]:77,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]:	Wartość energet. [kcal] 2007 Białko ogółem [g]: 76,23 Tłuszcz[g]: 59,09 w tym tłuszcze nasycone[g]: 18,445 Węglowodany ogółem[g]:	Wartość energet. [kcal] 1975 Białko ogółem [g]: 79,12 Tłuszcz[g]: 62,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,12 Węglowodany ogółem[g]: 296,44	Wartość energet. [kcal] 2077 Białko ogółem [g]: 77,54 Tłuszcz[g]: 62,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,23 Węglowodany ogółem[g]: 302,11	Wartość energetyczna[kcal] 2012 Białko ogółem [g]: 83,34 Tłuszcz[g]: 69,87 w tym tłuszcze	Wartość energet. [kcal] 2018 Białko ogółem [g]: 72,11 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 294,12

w tym cukry[g]: 65,7 Błonnik[g]: 25,8 Sól [g]: 4,07	250,78 w tym cukry[g]: 63,1 Błonnik[g]: 30 Sól [g]: 3,12	262,12 w tym cukry[g]: 72,1 Błonnik[g]: 26,88 Sól [g]: 3,02	266,78 w tym cukry[g]: 62,1 Błonnik[g]: 32,3 Sól [g]: 3,67	ogółem[g]: 312,56 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 39,09 Sód [g]: 2,56	298,44 w tym cukry[g]: 44,45 Błonnik[g]: 40,12 Sód[g]: 3,23	w tym cukry[g]: 55,23 Błonnik[g]: 36,12 Sód [g]: 3,45	w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 35,12 Sód [g]: 3,32	nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 302,12 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]: 2,33	w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 33,99 Sód [g]: 3,12
---	---	--	---	--	--	---	---	---	---

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.

Dietetyk PPUH Natalia Madej

Patrycja Wójtowicz