

DIETA PODSTAWOWA (1) 10-18LAT

Środa, 11.12.2024	Czwartek, 12.12.2024	Piątek, 13.12.2024	Sobota, 14.12.2024	Niedziela, 15.12.2024	Poniedziałek, 16.12.2024	Wtorek, 17.12.2024	Środa, 18.12.2024	Czwartek, 19.12.2024	Piątek, 20.12.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kawa Inka na mleku (*1+7) 200ml Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek 30g Pomidor 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Jajko gotowane(*3) 50g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g Pomidor 30g Papryka 20g szczypiorek 10g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry (*7) 80g Miód 15g Szcypiorek 10g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno- żytni (*1)30g Szcypiorek 10g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*7) 350ml/10ml Paszet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Ogórek 30g Pomidor 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 30g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Parówki drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g Ser żółty (*7) 20g Kecup (*10) 20g Pomidor 30g Papryka 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 30g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt.(*3) Mozzarella plastry (*7) 60g Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Ser żółty (*7) 40g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Ogórek kiszony 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb pszenno -żytni (*1)350ml Paszet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Sałata 10g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7)350ml Paszet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt (*3) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 40g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno -żytni (*1) 30g 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
Jabłko 1szt. Kanapka wieloziarnista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Banan 1szt. Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Mandarynka 1szt. drożdżówka 50g	Przecier owocowy bez cukru 123g Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 1 szt Kanapka wieloziarnista z masłem, szynką drobiową, ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Pomarańcza 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Gruszka 1 szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jabłko 1 szt Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Banan 1 szt Kanapka wieloziarnista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9*7) 350ml Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wieprzowym z szynki 150g Ziemniaki 200g Mandarynka 120g/1szt Kompot owocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 350ml Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowany w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1)350ml Paluszki rybne smażone z mintaja (*1*4) 100g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Gulasz wieprzowy z szynki gotowany bez wcześniejszego obsmażania (*7*9) 150g Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 350ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)350ml Pierogi na słodko z twarogiem gotowane z sosem jogurtowym (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g Kluskki śląskie (*3) 160g/8szt Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 350ml Racuszki drożdżowe smażone/ z sosem jogurtowo- truskawkowym (*1*3*7) 250g/30ml Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Klops pieczony z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1)200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*7*9) 350ml Filet z dorsza panierowany i smażony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Galaretki z owocami bez cukru 123g	Serek wiejski (*7) 150g	Banan 1szt..150g	Jabłko 1szt./160g	Jogurt owocowy (*7) 100g mieszanka studencka 15g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 100g Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Buleczka mleczna(*1) 40g Jogurt naturalny (*7) 100ml	Serek wiejski (*7) 150g	Drożdżówka 50g *1,3,7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*7) 70g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Połędwica sopocka (+6+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Jajko gotowane (*3) 50g/1szt. Szcypior 10g Ser żółty (*7) 40g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7)15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Mozzarella (*7) 40g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 70g Szcypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g papryka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 60g Serek śmietankowy (*7) 170g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 60g Miód 15g ogórek 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 70g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 60g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Ser żółty (*7) 40g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml

Wartość energet. [kcal] 2294 Białko ogółem [g]: 88,23 Tłuszcz[g]: 73,2 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 44,54 Błonnik[g]:39,4 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal] 2243 Białko ogółem [g]: 92,76 Tłuszcz[g]: 72,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 318,56 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]: 38,03 Sód [g]: 3,33	Wartość energet. [kcal] 2255 Białko ogółem [g]:90,89 Tłuszcz[g]: 81,48 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 314,05 w tym cukry[g]: 90,05 Błonnik[g]:38,2 Sól [g]: 4,46	Wartość energet. [kcal] 2292 Białko ogółem [g]: 86,69 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] 2283 Białko ogółem [g]: 92,85 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]: 4,02	Wartość energet. [kcal] 2264 Białko ogółem [g]: 87,12 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: 2252 Białko ogółem [g]:89,34 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]: 2,71	Wartość energet. [kcal] 2232 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] 2274 Białko ogółem [g]: 90,76 Tłuszcz[g]: 72,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 308,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 38,03 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2261 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
---	--	--	---	--	---	--	---	--	--

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Środa, 11.12.2024	Czwartek, 12.12.2024	Piątek, 13.12.2024	Sobota, 14.12.2024	Niedziela, 15.12.2024	Poniedziałek, 16.12.2024	Wtorek, 17.12.2024	Środa, 18.12.2024	Czwartek, 19.12.2024	Piątek, 20.12.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kawa Inka na mleku (*1+7) 200ml Bułka grahamka (*1) 60g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 40g/3pl Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek 30g Pomidor 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7) 300ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Jajko gotowane(*3) 50g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 20g/1pl Pomidor 30g Papryka 20g szczypiorek 10g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry (*7) 60g Miód 15g Szcypiorek 10g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*7) 300ml/10ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 40g Pomidor 30g Papryka 20g Sałata 10g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Parówki drobiowa na gorąco (+1+9+10) 100g Keczup (*10) 20g Pomidor 30g Papryka 20g Sałata 10g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt.(*3) Mozzarella plastry (*7) 40g Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)300ml Ser żółty (*7) 40g/2pl Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g/1pl Ogórek kiszony 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83% tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Grahamka bułka (*1) 60g Jajko gotowane (*3) 50g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 20g/1pl Pomidor 30g Papryka 20g Sałata 10g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7)300ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 40g Ser żółty(*7) 20g/1pl Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt (*3) 50g Połędwica sopocka (*6+9+10) 20g/1pl Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 80g 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
Jabłko 1szt. Kanapka wielozłazista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g	Banan 1szt.	Mandarynka szt.	Przecier owocowy bez cukru 123g	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 1szt Kanapka wielozłazista z masłem, szynką drobiową, ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g	Pomarańcza 1szt Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Gruszka 1szt.	Jabłko 150g Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Banan 150g Kanapka wielozłazista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9*7) 300ml Gulasz drobiowy bez wcześniejszego obsmażania 150g (*1*7) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*7*9) 300ml Pulpet z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowany w sosie pomidorowym (*1*3) 100g Ryż biały 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1)300ml Paluszki rybne smażone z mintaja (*1*4) 100g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml	Grochówka wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)300ml Gulasz wieprzowy z szynki gotowany bez wcześniejszego obsmażania (*7*9) 150g Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 300ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z fasolą na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)300ml Pierogi na słodko z twarogiem gotowane okraszone masłem (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Potrawka z kurczaka z natką pietruszki i warzywami (*1*7*9) 150g Kluski śląskie (*3) 140g/7szt Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 300ml Racuszki drożdżowe smażone/ z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 200g/30ml Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Klopsy pieczone z mięsa drobiowo-wieprzowego w sosie pieczeniowym (*1*7*9) 100g/50ml Kasza jęczmienna (*1)200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*7*9) 300ml Filet z dorsza panierowany i smażony (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt owocowy (*7) 100g	Galaretki z owocami bez cukru 123g	Serek wiejski (*7) 150g	Banan 1szt..	Jabłko 1szt.	Jogurt owocowy (*7) 150g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g Ciasteczka zbożowe (*1*3*7) 25g	Buleczka mleczna(*1) 35g	Serek wiejski (*7) 150g	Drożdżówka 50g *1,3,7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*7) 50g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Połędwica sopocka (+6+9+10) 40g/2pl Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Jajko gotowane (*3) 50g/1szt. Ser żółty (*7) 20g/1pl Ogórek 30g Pomidor 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7)10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g/2pl Mozzarella (*7) 20g Pomidor 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szcypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g/1pl Ogórek 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 40g /2pl Serek śmietankowy (*7) 17g Miód 15g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Szynkowa dębowa drobiowa (+6+9+10) 40g/2pl Dżem truskawkowy 25g Ogórek 30g Pomidor 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 40g/2pl Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Ser żółty (*7) 40g/2pl Półędwica drobiowa (*1+6+9+10) 20g/1pl Ogórek kiszony 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2112 Białko ogółem [g]: 72,11	Wartość energetyczna[kcal]	Wartość energet. [kcal] 2082	Wartość energet. [kcal]2154 Białko ogółem [g]: 76,29	Wartość energet. [kcal] 2063 Białko ogólnie [g]: 75,95	Wartość energet. [kcal] 2092	Wartość energetyczna: 2145	Wartość energet. [kcal] 2107 Białko ogółem [g]: 76,23	Wartość energet. [kcal] 20127	Wartość energet. [kcal] 2077 Białko ogółem [g]: 77,54

Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 294,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]: 33,99 Sód [g]: 3,12	2098 Białko ogółem [g]: 77,34 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]: 2,98	Białko ogółem [g]: 73,68 Tłuszcz[g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,5 Węglowodany ogółem[g]: 280,98 w tym cukry[g]: 65,7 Błonnik[g]: 25,8 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	Białko ogółem [g]: 78,12 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	Białko ogółem [g]: 79,12 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)	ORZECZY
9)	SELER
10)	GORCZYCA
11)	ZIARNA SEZAMU
12)	DWUTLENEK SIARKI
13)	LUBIN

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