

# DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Czwartek, 21.11.2024	Piątek, 22.11.2024	Sobota, 23.11.2024	Niedziela, 24.11.2024	Poniedziałek, 25.11.2024	Wtorek, 26.11.2024	Środa, 27.11.2024	Czwartek, 28.11.2024	Piatek, 29.11.2024	Sobota, 30.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Platki śniadaniowe na mleku (*) 350ml Ser żółty (*) 50g Miód 15g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść Chleb mieszany ziarnisty (*) 190g Masło 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 250ml Jajko gotowane Sos koperkowy 30ml(*) Ser żółty (*) 30g/ Pomidor 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku (*) 350ml/ sok malinowy 5 ml Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*) 20g Pomidor 50g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kawa inka na mleku (*) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Keczap (*) 15g ogórek 50g Sałata 10g Bułka grahamska (*) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 250ml Jajko gotowane 1szt. (*) Połędwica z indyka (*1+9+10+11) 30g Pomidor 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Platki owsiane na mleku (*) 350ml Twaróg plastry (*) 40g Szczypiorek 10g Szynka z indyka (*1+6+9+10) 40g/ Ogórek 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa inka na mleku (*) 250ml Bułka grahamska (*) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Masło extra 83%tł. (*) 15g ser żółty 20g *7 Szynka drobiowa (*9*10+1) 50g/ Pomidor 50g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe na mleku (*) 350ml Paszet zapiekane drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 250ml Jajko gotowane 1szt. (*) Ser żółty (*) 40g/2pl Rzodkiew biała 50g szczypiorek 5 g Sałata 10g Bułka pszenna (*) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Platki owsiane na mleku (*) 350ml Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Kielbasa szynkowa wieprzowa (+1+9+10) 50g Mozzarella (*) 20g Pomidor 50g Sałata 10g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Kanapka z szynką i serem żółtym, masło, sałata, pomidor (*1*3+6+9+7) 1szt.	Jabłko 150g ciasteczka zbożowe *1,3,7	Mandarynka 120g drożdżówka (*1*7*3) 35g	Galaretki owocowa bez cukru 123g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g lyzeczka	Mieszanka studencka 20g Mleko truskawkowe (*) 200ml	Pomarańcza 175g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Ciastka zbożowe (*) 25g Mandarynka 120g	Kanapka z szynką i serem żółtym, masło, sałata, pomidor (*1*3+6+9+7) 1szt.	Banan 160g Mleko waniliowe (*) 200ml	Drożdżówka *1*7*3) 35g mandarynka 120g
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*) 400ml Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym ciemnym (*) 150g Kluski śląskie (*) 160g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 150g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Filet z ryby molwy panierowany i smażony w bulce tartej (*1*3*4) 90g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 400ml Potrawka z kurczaka (*1*7) 100g/30ml Kasza bulgur 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym i jalkiem 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowym i włoszczyzny z makaronem (*1*3*9) 400ml Kotlet drobiowy panierowany w bulce tartej i pieczony w piecu (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłkiem z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Bitki wieprzowe duszone w sosie ciemnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ziemniakami ze śmietanką (*7,*9) 400ml Kotlet pożarski z mięsa drobiowego pieczony w piecu (*1*3*7) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty olejem rzepakowym , papryka i kukurydzą 100g Woda 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml Pierogi z serem białym na słodko gotowane 6szt/250g (*1*3*7) Sos jogurtowo-truskawkowy (*) 100ml Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną (*) 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno mięsnym z ziemniakami (*7*9) 400ml Makaron spaghetti z sosem pomidorowym i mięsem drobiowym (*1*9) 300g Banan 130g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym z włoszczyzną z zacierką ze śmietanką (*1*7*9) 400ml Paluszki rybne z mintaja smażone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Ssurówka z kiszonej kapusty, marchewki i oleju rzepakowego z natką 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze z mięsnym i włoszczyzny z buraków z fasolą i ziemniakami (*7,*9) 400ml Placki drożdżowe (*1*3) 3 szt / z sosem owocowo-jogurtowym 10ml jabłko 150g Woda 200ml
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Jogurt owocowy (*) 100g Pestki słonecznika (*) 8) 10g	Mus owocowy 100g Pestki dyni (+8) 15g	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g pestki słonecznika 15g	Ciasto drożdżowe (*1*3*7+6) 40g, jogurt naturalny 100g	Jogurt owocowy (*) 150g Pestki słonecznika (*) 8) 15g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g Buleczka mleczna (*1*7*3) 40g	Galaretka z owocami bez cukru 123g	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*) 100g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy 100g Drożdżówka (*1*3*7+6) 35g	Ciastka zbożowe (*) 25g mus owocowy 100g tubka
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Połędwica z indyka (+6+9+10) 60g Dżem 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło 83%tł. (*) 15g Kakao na mleku 250ml *7	Twaróg plastry (*) 60g Szczypiorek 10g Miód porcjowany 25g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*) 40g/2pl Jajko gotowane 1szt. (*) Rzodkiew tarta 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*) 40g Szczypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Paszet zapiekane drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Dżem truskawkowy 25g ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 60g Miód 15g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Kakao na mleku 250ml *7	Twarożek plastry (*) 50g Szczypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka wieprzowa (+6+9+10) 50g Miód 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Sałatka jarzynowa (*3*9) 100g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 30g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona 30g *4 Twaróg plastry 40g *7 szczypiorek 5g papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g kakao na mleku (*) 250ml
Wartość energet. [kcal] 23012 Białko ogółem [g]: 98,34 Tłuszcz [g]: 67,2	Wartość energet. [kcal] 2293 Białko ogółem [g]: 90,54 Tłuszcz [g]: 78,84 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2321 Białko ogółem [g]: 93,04 Tłuszcz [g]: 62,08 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2254 Białko ogółem [g]: 95,3 Tłuszcz [g]: 65,45 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2212 Białko ogółem [g]: 102,54 Tłuszcz [g]: 70,02 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2321 Białko ogółem [g]: 99,34 Tłuszcz [g]: 69,87 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2243 Białko ogółem [g]: 98,76 Tłuszcz [g]: 85,34 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2356 Białko ogółem [g]: 102,98 Tłuszcz [g]: 64,12 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2255 Białko ogółem [g]: 93,04 Tłuszcz [g]: 63,12 w tym tłuszcze nasycone [g]:	Wartość energet. [kcal] 2314 Białko ogółem [g]: 96,63 Tłuszcz [g]: 72,123 w tym tłuszcze nasycone [g]:

w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 307,12 w tym cukry[g]: 44,54 Błonnik[g]:39,4 Sód [g]: 3,42	22,05 Węglowodany ogółem[g]: 295,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 33,09 Sól [g]: 4,22	20,56 Węglowodany ogółem[g]: 305,02 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:30,12 Sól [g]: 3,87	16,05 Węglowodany ogółem[g]: 288,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 32,12 Sól [g]: 4,3	20,05 Węglowodany ogółem[g]: 303,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 30,12 Sól [g]: 4,3	22,05 Węglowodany ogółem[g]: 299,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 38,09 Sól [g]: 4,22	30,23 Węglowodany ogółem[g]: 302,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 36,03 Sól [g]: 3,76	20,56 Węglowodany ogółem[g]: 291,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:35,12 Sól [g]: 4,03	20,56 Węglowodany ogółem[g]: 309,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:38,12 Sól [g]: 4,67	19,03 Węglowodany ogółem[g]: 312,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4,11
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

## DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Czwartek, 21.11.2024	Piątek, 22.11.2024	Sobota, 23.11.2024	Niedziela, 24.11.2024	Poniedziałek, 25.11.2024	Wtorek, 26.11.2024	Środa, 27.11.2024	Czwartek, 28.11.2024	Piątek, 29.11.2024	Sobota, 30.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*7) 350ml Ser żółty (*7) 40g Miód 15g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt.(*3) 1szt./50g(*3) Sos koperkowy 30ml(*7) Ser żółty (*7) 20g/1pl Pomidor 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku (*7*1)350ml/ sok malinowy 5 ml Połędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 50g Sałata 10g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa inka na mleku (*7) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Kecup (*10) 20g Rzodkiew biała 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt.(*3) Połędwica z indyka (*1+9+10+11) 20g Pomidor 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Twaróg plastry (*7)40g Szcypiorek 10g Szynka z indyka (*1+6+9+10)20g Ogórek 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa inka na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Ser żółty (*7) 20g Szynka drobiowa (*9*10+1) 20g Pomidor 50g Sałata 10g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku (*7) 350ml Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt.(*3) Ser żółty(*7) 40g/2pl Rzodkiew biała 50g Sałata 10g Bułka pszenna (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Kiełbasa szynkowa wieprzowa z szynki (+1+9+10) 40g Mozzarella (*7) 20g Pomidor 50g Sałata 10g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Kanapka z szynką i serem żółtym, masło, sałata, pomidor (*1*3+6+9+7) 1szt.	Jabłko 150g ciasteczka zbożowe *1,3,7	Mandarynka 120g drożdżówka (*1*7*3) 35g	Galaretki owocowa bez cukru 123g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g łyżeczka	Mleko truskawkowe (*7) 200ml	Pomarancza 175g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Ciastka zbożowe (*1) 25g Mandarynka 120g	Kanapka z szynką i serem żółtym, masło, sałata, pomidor (*1*3+6+9+7) 1szt.	Banan 160g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Drożdżówka *1*7*3) 35g
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa z fasolki szparagowej na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 300ml Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym ciemnym (*1) 150g Kluski śląskie (*1*3) 140g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 300ml Filet z ryby moolwy panierowany i smazony w bulce tartej (*1*3*4) 90g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 300ml Potrawka z kurczaka (*1*7) 100g/30ml Kasza bulgur (*1) 150g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowym i włoszczyzny z makaronem (*1*3*9) 300ml Kotlet drobiowy panierowany w bulce tartej i pieczony w piecu (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłkiem z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsny z ziemniakami(*7*9) 300ml Bitki wieprzowe duszone w sosie ciemnym (*1*7) 100g/30ml Kasza gryczana 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsny i włoszczyzny z ziemniakami ze śmietanką (*7,*9)300ml Kotlet pożarski z mięsa drobiowego pieczony w piecu (*1*3*7) 100g ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 300ml Pierogi z serem białym na słodko gotowane 6szt/250g (*1*3*7) Sos jogurtowo-truskawkowy(*7) 100ml Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną (*7) 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Makaron spaghetti z sosem pomidorowym i mięsem drobiowym (*1*9) 200g Banan 130g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny z włoszczyzną z zacierką ze śmietanką (*1*7*9) 300ml Paluszki rybne z mintaja smażone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Ssurówka z kiszzonej kapusty, marchewki i oleju rzepakowego z natką 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze z mięsny i włoszczyzny z buraków z fasolą i ziemniakami (*7,*9) 300ml Placki drożdżowe (*1*3) 3 szt / z sosem owocowo-jogurtowym 10ml jabłko 150g Woda 200ml
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Jogurt owocowy (*7) 100g	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 40g, jogurt naturalny 100g	Jogurt owocowy (*7) 150g	Przecier owocowy z jabłka i truskawki bez cukru 123g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Galaretki z owocami bez cukru 123g	Mus owocowy z jabłkiem, brzoskwinia i twarogiem bez cukru (*7) 100g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy 100g Drożdżówka(*1*3*7+6) 35g	Ciastka zbożowe (*1) 25g Mus owocowy 100g tubka
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Połędwica z indyka (+6+9+10) 40g Dżem 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku (*7)	Twaróg plastry (*7) 40g Szcypiorek 10g Miód porcjowany 25g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 40g/2pl Jajko gotowane 1szt.(*3) Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Szcypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g Papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Miód 25g Rzodkiew biała tarta 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku 250ml *7	Twarożek plastry (*7) 50g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Miód 25g Pomidor 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Szcypiorek 10g Połędwica drobiowa (*1+6+9+10) 40g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona 30g *4 Twaróg plastry 40g *7 papryka 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku (*7) 200ml
Wartość energet. [kcal] 2112 Białko ogółem [g]: 72,11	Wartość energet. [kcal] 2157 Białko ogółem [g]: 70,54	Wartość energet. [kcal]2042 Białko ogółem [g]: 68,04	Wartość energet. [kcal] 2082 Białko ogółem [g]: 75,3	Wartość energet. [kcal] 2081 Białko ogółem [g]: 73,54	Wartość energet. [kcal] 2112 Białko ogółem [g]: 74,34	Wartość energet. [kcal] 2124 Białko ogółem [g]: 76,76	Wartość energet. [kcal] 2167 Białko ogółem [g]: 80,98	Wartość energet. [kcal] 2132 Białko ogółem [g]: 72,04	Wartość energet. [kcal] 2092 Białko ogółem [g]: 78,63

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 Sól [g]: 3,12	Tłuszcz[g]: 69,84 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 270,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 30,09 Sól [g]: 3,23	Tłuszcz[g]: 60,08 w tym tłuszcze nasycone[g]: 15,56 Węglowodany ogółem[g]: 288,02 w tym cukry[g]: 62,34 Błonnik[g]:22,12 Sól [g]: 3,33	Tłuszcz[g]: 58,45 w tym tłuszcze nasycone[g]: 18,05 Węglowodany ogółem[g]: 276,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 22,12 Sól [g]: 3,67	Tłuszcz[g]: 60,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,05 Węglowodany ogółem[g]: 289,054 w tym cukry[g]: 55,02 Błonnik[g]: 27,34 Sól [g]: 3,9	Tłuszcz[g]: 62,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 17,05 Węglowodany ogółem[g]: 277,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 30,22 Sól [g]: 3,44	Tłuszcz[g]: 72,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,23 Węglowodany ogółem[g]: 250,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 32,03 Sól [g]: 3,29	Tłuszcz[g]: 59,12 w tym tłuszcze nasycone[g]:17,56 Węglowodany ogółem[g]: 290,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:26,12 Sól [g]: 3,77	Tłuszcz[g]: 60,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 18,56 Węglowodany ogółem[g]: 275,23 w tym cukry[g]: 46,245 Błonnik[g]:26,12 Sól [g]: 3,63	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
--	--	---	---	--	--	--	--	--	---

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.