

DIETA PODSTAWOWA (1) 10-18LAT

Poniedziałek, 11.08.2025	Wtorek, 12.08.2025	Środa, 13.08.2025	Czwartek, 14.08.2025	Piątek, 15.08.2025	Sobota, 16.08.2025	Niedziela, 17.08.2025	Poniedziałek, 18.08.2025	Wtorek, 19.08.2025	Środa, 20.08.2025	
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	
Kakao na mleku (*) 200ml Ser żółty (*) 40g Pasztet zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 50g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*)130g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe mleku (*7*1)350ml Jajko gotowane (*)3 1szt./50g Szynka z indyka (*9*10) 40g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g 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 (*)130g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Szynka wieprzowa (*6+1+9+10) 60g Roszponka 5g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	Kasa manna na mleku (*) 7 300ml/ z sokiem malinowym 5ml Ser żółty *7/ 50g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)190g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Bułka pszenna (*) 1 80g Chleb mieszany ziarnisty (*)130g Masło extra 83%tł. (*) 15g Połędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 40g Jajko gotowane(*)3 1 szt./50g Pomidor 20g Papryka 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*)1 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Połędwica sopocka +1+9+10) 50g Ser żółty (*) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7+1) 200ml Bułka pszenna (*) 1 80g Chleb mieszany ziarnisty (*)130g Masło extra 83%tł. (*) 15g Szynka drobiowa (+1+9+10) 60g Parówki z szynki (*1+6+9+10) 100g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Bułka grahamka (*) 1 70g Chleb mieszany ziarnisty (*)130g Masło extra 83%tł. (*) 15g Szynka drobiowa (+1+9+10) 60g Mozzarella plaster *7/20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7)350ml Jajko gotowane 1szt./50g (*)3 Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 40g Papryka 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*1+7) 200ml Bułka grahamka (*) 1 70g Chleb mieszany ziarnisty (*)130g Masło extra 83%tł. (*) 15g Pasztet zapiekany drobiowo-wieprzowy (*1*3*9+7+6) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1 1szt./17g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Herbata b/c 250ml	
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	
Brzoskwinia 100g Mleko truskawkowe (*) 200ml	Jabłko 150g Wafle ryżowe 30g	Banan 120g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Mandarynka 100g Biszkopty bez cukru (*1*3*7) 20g	Arbuz 150g Mleko waniliowe (*) 200ml	Jogurt owocowy (*) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g	Przecier owocowy bez cukru 123g Biszkopty bez cukru (*1*3*7) 25g	Banan 120g Mleko truskawkowe *7/200m;	Mandarynka 100g Biszkopty Mamutki (1*3) 20g	Arbuz 150g Mleko truskawkowe 200ml (*) 7	
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	
Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*) 9 350ml Sos po chińsku z mięsem drobiowym (*1*9) 150g Ryż biały 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 350ml Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym duszony w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Salatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)350ml Bitki ze schabu wieprzowego duszone w sosie pieczeniowym duszone bez obsmażania (*1*7) 100g/30ml Kluskі śląskie (*) 1 8szł./160g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny m z ziemniakami (*) 7 *9) 350ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo-ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*1*3*9) 6szł./250g Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*7*9)350ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem świderki (*1*7*9) 350ml Placuszki drożdżowe smażone (*1*3) 300g z sosem śmietanowo-truskawkowym (*) 7 50ml mandarynka 120g Woda 200ml	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem nitki (*) 9 350ml Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Krupnik z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*1*9) 350ml Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym duszony (*) 1 150g Kluskі śląskie (*) 1 8szł./160g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 350ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*) 7 *9) 350ml Naleśniki z twarogiem smażone (*1*3*7) 3szł./z sosem truskawkowym (*) 7 50ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	
Galaletka z owocami bez cukru 123g	Serek homogenizowany owocowy (*) 7 150g Biszkopty b/c 20g (*1*3)	Jogurt owocowy (*) 7 150g Mieszanka studencka (*8+11) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Ciastka zbożowe (*) 1 25g Jogurt owocowy 100g/*7	Sok owocowy 200ml Herbatniki bebe 15g *1,3	Drożdżówka(*1*3*7+6) 35g	Galaletka z owocami bez cukru 123g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Serek homogenizowany owocowy (*) 7 150g Mieszanka studencka (*8+11)	Ciasteczka zbożowe (*1*3) 35g Jogurt naturalny (*) 7 100ml	
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	
Leczo warzywne z kukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 160g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica wieprzowa (+6+9+10) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*) 7 1szt./17g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Kakao na mleku (*) 200ml	Makrela wędzona (*) 4 40g Twaróg (*) 7 40g Miód 15g Ogórek 30g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa z majerankiem (*1+6+9) 60g Serek kanapkowy haga (*) 7 1szt./17g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty *7/60g Szynka z indyka 75%/20g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Szynka delikatnesowa drobiowa (*1+6+9) 60g Mozzarella *7/30g Papryka 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Kakao na mleku (*) 200ml	Twaróg plasty (*) 7 40g Makrela (*) 4 40g Dżem 25g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g Serek kanapkowy haga *7/17g Pomidor 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (*1+6+9) 50g Ser żółty (*) 20g Papryka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Herbata b/c 250ml	Kielbasa z cebulką na ciepło 120g Połędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1 90g Masło extra 83%tł. (*) 7 15g Kakao na mleku (*) 200ml	
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] 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	Wartość energetyczna[kcal] 2315 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	Wartość energet. [kcal] 2274 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] 2287 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	

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Poniedziałek, 11.08.2025	Wtorek, 12.08.2025	Środa, 13.08.2025	Czwartek, 14.08.2025	Piątek, 15.08.2025	Sobota, 16.08.2025	Niedziela, 17.08.2025	Poniedziałek, 18.08.2025	Wtorek, 19.08.2025	Środa, 20.08.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*) 200ml Ser żółty (*) 30g Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*)1*3*9+7+6) 40g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*) 60g Masło extra 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe mleku (*)7*1)300ml Jajko gotowane (*)3) 1szt./50g Szynka z indyka (*)9*10) 30g Rzodkiewka 20g ogórek 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*)7+1) 200ml Bułka grahamka (*) 1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Szynka wieprzowa (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*)7)20g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	Kasa manna na mleku (*)7) 250ml/ z sokiem malinowym 5ml Ser żółty *7/40g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*)7) 200ml Bułka pszenna (*) 1) 80g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Połędwica rubinowa wieprzowa (*9*10+1) 30g Jajko gotowane(*)3) 1 szt./50g Pomidor 20g Papryka 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku (*)7+1)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Połędwica sopocka +1+9+10) 40g Ser żółty (*)7) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Rukola 5g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*)7+1) 200ml Bułka pszenna (*) 1) 80g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Parówki z szynki (*)1+6+9+10) 100g Kecup 20g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*)7) 200ml Bułka grahamka (*) 1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Szynka drobiowa (+1+9+10) 40g Mozzarella plaster *7/20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*)7)300ml Jajko gotowane 1szt./50g (*)3) Schab wieprzowy z kija (*6+9+10) 30g Papryka 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*)1+7) 200ml Bułka grahamka (*) 1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Paszтет zapiekany drobiowo-wieprzowy (*)1*3*9+7+6) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*)7) 1szt./17g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Herbata b/c 250ml
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Brzoskwinia 100g Mleko truskawkowe (*) 200ml	Jabłko 150g	Banan 120g Bułeczka mleczna (*)1*7*3) 40g	Mandarynka 100g Biszkopty bez cukru (*)1*3*7) 20g	Arbuz 150g Mleko waniliowe (*) 200ml	Jogurt owocowy (*)7) 150g	Przecier owocowy bez cukru 123g Biszkopty bez cukru (*)1*3*7) 20g	Banan 120g Mleko truskawkowe 200ml *7	Mandarynka 100g Biszkopty Mamutki (1*3) 20g	Arbuz 150g Mleko truskawkowe 200ml (*)7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)9) 300ml Sos po chińsku z mięsem drobiowym (*)1*9) 130g Ryż biały 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*)1*7*9) 300ml Gołąbek bez zawijania z kapustą, ryżem i mięsem drobiowo-wieprzowym duszony w sosie pomidorowym pieczony (*)1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*)7,*9)300ml Bitki ze schabu wieprzowego duszone w sosie pieczeniowym duszone bez obsmażania (*)1*7) 100g/30ml Kluskі śląskie (*)1) 7szt./140g Ziemniaki z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsnym z ziemniakami (*)7*9) 300ml Pierogi ruskie z farszem twarogowo- ziemniaczanym gotowane i okraszone masłem (*)1*3*9) 6szt./250g Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*)1*7*9)300ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*)1*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki z pietruszką i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*)1*7*9) 300ml Placuszki drożdżowe smażone (*)1*3) 250g z sosem śmietanowo-truskawkowym (*)7) 50ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Rosół na wywarze warzywno-drobiowym z makaronem (*)9) 300ml Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym100g Woda 200ml	Krupnik ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*)1*9) 300ml Gulasz z szynki wieprzowej w delikatnym sosie pieczeniowym duszony (*)1) 150g Kluskі śląskie (*)1) 7szt./140g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*)1*3*7*9) 300ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym (*)1*3*7*9) 130g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 300ml Naleśniki z twarogiem smażone (*)1*3*7) 2szt./z sosem truskawkowym (*)7) 50ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Galaretka z owocami bez cukru 123g	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	Jogurt owocowy (*)7) 150g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*)1*7*3) 40g	Ciastka zbożowe (*)1) 25g Jogurt owocowy 100g/*7	Sok owocowy 200ml Herbatniki bebe (*)1*3) 15g	Drożdżówka(*)1*3*7+6) 35g	Galaretka z owocami bez cukru 123g Herbatniki bebe (*)1*3) 15g	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	Ciasteczka zbożowe (*)1*3) 35g Jogurt naturalny (*)7) 100ml
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Leczo warzywne z kukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 140g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica wieprzowa (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy twarogowy (*)7) 1szt./17g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Kakao na mleku (*)7) 200ml	Makreła wędzona (*)4) 30g Twaróg (*)7) 40g Miód 15g Ogórek 30g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa z majerankiem (*)1+6+9) 40g Serek kanapkowy haga (*)7) 1szt./17g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*)7/40g Szynka z indyka 75%/20g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Szynka delikatesowa drobiowa (*)1+6+9) 40g Mozzarella *7/30g Papryka 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Kakao na mleku (*)7) 200ml	Twaróg plasty (*)7) 40g Makreła (*)4) 30g Dżem 25g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 40g Serek kanapkowy haga *7/17g Pomidor 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (*)1+6+9) 40g Ser żółty (*)7) 20g Papryka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Kielbasa z cebulką 100g Połędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Kakao na mleku (*)7) 200ml
Wartość energet. [kcal] 2165 Białko ogółem [g]: 76,68 Tłuszcz[g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,5 Węglowodany ogółem[g]: 280,98 w tym cukry[g]: 65,7 Błonnik[g]: 75,8 Sól [g]: 4,07	Wartość energet. [kcal] 2201 Białko ogółem [g]: 76,29 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	Wartość energet. [kcal] 1266 Białko ogólnie [g]: 75,95 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	Wartość energet. [kcal] 2091 Białko ogółem [g]: 78,12 Tłuszcz[g]: 72,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,09 Węglowodany ogółem[g]: 266,78 Błonnik[g]: 32,3 Sól [g]: 3,67	Wartość energetyczna: 2112 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	Wartość energet. [kcal] 2057 Białko ogółem [g]: 76,23 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	Wartość energet. [kcal] 2098 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	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	Wartość energetyczna[kcal] 2122 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	Wartość energet. [kcal] 2154 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]: 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)	ORZECY
9)	SELER
10)	GORCZYCA
11)	ZIARNA SEZAMU
12)	DWUTLENEK SIARKI
13)	ŁUBIN

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

Jadłospis sporządził(a): Patrycja Wójtowicz
na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej PPUH Natalia Madej