

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Środa, 2.04.2025	Czwartek, 3.04.2025	Piątek, 4.04.2025	Sobota, 5.04.2025	Niedziela, 6.04.2025	Poniedziałek, 7.04.2025	Wtorek, 8.04.2025	Środa, 9.04.2025	Czwartek, 10.04.2025	Piątek, 11.04.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb pszenno -żytny (*1) 30g Grahamka bułka (*1) 60g Jajko gotowane (*3) 50g Szynkowa drobiowa (*9*10+1) 40g Szcypiorek 10g Pomidor 20g Papryka 20g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7)350ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Połudwica sopocka (*1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*3) Pomidor 40g Rukola 5g Szcypiorek 5g Bułka pszenna (*1) 60g Chleb razowy (*1) 30g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Mozzarella (*7) 50g Kiełbasa szynkowa wieprzowa (+1+9+10) 20g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Połudwica drobiowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*7) Pomidor 30g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Twarożek plastry (*7) 40g Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 40g Rzodkiewka 2 30g Pomidor 20g Szcypiorek 10g Bułka pszenna (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe mleku (*7*1)350ml Jajko gotowane (*3) 1szt./50g Szynka drobiowa(*9*10) 40g Rzodkiewka 20g ogórek 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) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Połudwica sopocka (*6+1+9+10) 60g Mozzarella plaster (*7)20g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	Kasa manna na mleku (*7) 300ml/ z sokiem malinowym 5ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty (*7) 20g Szcypiorek 10g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Bułka pszenna (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Ser żółty (*7) 40g Jajko gotowane(*3) 1 szt./50g Pomidor 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Mandarynka 1 szt Drożdżówka 50g *1,3,7	Pomarańcza 200g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Bułka mleczna (*1*3*7) 40g Jabłko 150g	Kanapka wieloziarnista z serem żółtym, sałatą i papryką *1,3,7 80g Mandarynka 120g	Drożdżówka (*1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*7) 100g	Kanapka wieloziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą(*1*3*7+6) 80g Mleko truskawkowe (*7) 200ml	Gruszka 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Mandarynka 120g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Jabłko 150g Biszkopty bez cukru (*1*3*7) 20g	Pomarańcza 200g Mleko waniliowe (*7) 200ml
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*1*7*9) 350ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Spaghetti po bolońsku z sosem drobiowo-wieprzowym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*1*9) 300g Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 350ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*1*4) 100g z sosem po grecku (*9) 50ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 350ml Placki drożdżowe z jabłkami (*1*3*7)5szt./300g Sos jogurtowo-truskawkowy (*7) 30ml Banan 120g/1szt Woda 200ml	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*9) 350ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Makaron z twarogiem 300g *1,7 Jabłko 130g 1 szt Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym(*1*7*9) 350ml 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 rzepakowym100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9)350ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym duszony bez obsmazania(*1*7) 100g/30ml Kluskki śląskie(*1) 8szt./160g Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*7*9) 350ml Stek z cebulką pieczony drobiowo-wieprzowy (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*1*7*9)350ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek homogenizowany owocowy 150g (*7)	Jogurt naturalny(*7) 100ml Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Galarетка z owocami b/cukry 120g Herbatniki bebe 15g *1,3,7	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g Mleko waniliowe 200ml (*7)	Banan 120g	Galarетка z owocami bez cukru 123g Biszkopty 20g *7,1	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g Mieszanka studencka *8+11 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g 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
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*7) 70g Szcypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Szcypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Szynkowa drobiowa (*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	Sałatka jarzynowa z jogurtem i jajkiem (*3*7*9) 100g Połudwica wieprzowa wiśniowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona (*4) 40g Twaróg (*7) 40g Miód 15g Pomidor 20g Ogórek 20g Szcypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połudwica sopocka (*1+6+7+9) 40g Twarożek plastry (*7) 40g Szcypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 60g Miód 15g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połudwica wieprzowa (+6+9+10) 60g Serek kanapkowy twarogowy (*7) 1szt./17g Papryka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Leczo warzywne z kuchni z olejem rzepakowym z kurczakiem 160g Połudwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 30g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona (*4) 40g Twaróg (*7) 40g Dżem truskawkowy 15g Ogórek 30g Pomidor 20g Szcypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 150g Ser żółty (*7) 30g Ogórek kiszony 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml

							Herbata b/c 250ml		
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] 2312 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] 2312 Białko ogółem [g]: 95,63 Tłuszcz[g]: 62,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 305,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4.11	Wartość energet. [kcal] 2312 Białko ogółem [g]: 95,63 Tłuszcz[g]: 62,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 305,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:31,99 Sól [g]: 4.11	Wartość energet. [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 85,87 Tłuszcz[g] 70,12 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] 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] 2281 Białko ogółem [g]: 93,85 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] 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

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Środa, 2.04.2025	Czwartek, 3.04.2025	Piątek, 4.04.2025	Sobota, 5.04.2025	Niedziela, 6.04.2025	Poniedziałek, 7.04.2025	Wtorek, 8.04.2025	Środa, 9.04.2025	Czwartek, 10.04.2025	Piątek, 11.04.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*) 250ml Grahamka bułka (*)1 60g Jajko gotowane (*)3 50g Szynkowa drobiowa (*)9*10+1) 40g Szczypiorek 10g Pomidor 30g Papryka 20g Kielki rzodkiewki 10g Masło 83%tł.(*)7 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*)7)350ml Polędwica sopocka (*)1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*)3) Papryka 50g Rukola 5g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Roszponka 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło 83%tł.(*)7 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Polędwica sopocka (*)1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*)3) Papryka 50g Rukola 5g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*)1) 60g Masło 83%tł.(*)7 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*)7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Mozzarella (*)7) 40g Kielbasa szynkowa wieprzowa (+1+9+10) 20g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*) 250ml Bułka grahamka (*)1 60g Polędwica drobiowa (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy haga 1szt./17g(*)7) Pomidor 30g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Twarożek plastry (*)7) 40g Szynka parzona wieprzowa (*6+1+10) 40g Papryka 30g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*)1) 60g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe mleku (*)7*1)350ml Jajko gotowane (*)3 1szt./50g Szynka drobiowa(*)9*10) 30g Rzodkiewka 30g ogórek 20g Roszponka 5g 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 60g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Polędwica sopocka (*6+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*)7)20g Pomidor 20g Papryka 30g Kielki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	Kasa manna na mleku (*)7) 300ml/ z sokiem malinowym 5ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty (*)7) 20g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Bułka pszenna (*)1 60g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Ser żółty (*)7) 30g Jajko gotowane(*)3) 1 szt./50g Pomidor 30g Ogórek 20g Roszponka 5g Herbata b/c 250ml
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Mandarynka 1 szt Drożdżówka 50g *1,3,7	Gruszka 1 szt Herbatniki mini Bebe (*)1*3*7) 15g	Biszkopty bez cukru (*)1*3*7) 20g Gruszka 150g	Buleczka mleczna (*)1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*)1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*)7) 100g	Kanapka wieloziaista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*)1*3*7+6) 80g Mleko truskawkowe (*)7) 200ml	Gruszka 20g Wafle ryżowe 30g	Mandarynka 120g Buleczka mleczna (*)1*7*3) 40g	Jabłko 150g Biszkopty bez cukru (*)1*3*7) 20g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*)7) 200ml
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*)1*7*9) 300ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9)300ml Spaghetti po bolońsku z sosem drobiowo-wieprzowym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*)1*9) 300g Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*)7*9) 300ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*)1*4) 100g z sosem po grecku (*)9) 50ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*)7*9) 300ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*)1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*)1*3*9) 300ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*)1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 300ml Naleśniki na słodko z twarogiem (*)1*3*7) 250g/2szt w sosie truskawkowym 30ml Surówka z jabłka i marchewki z olejem rzepakowym 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 w sosie pomidorowym pieczony (*)1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym100g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą na wywarze mięsno-warzywnym (*)7,*9)300ml Gulasz z szynki wieprzowej w jasnym sosie pieczeniowym duszony bez obsmazania(*)1*7) 100g/30ml Kluski śląskie(*)1) 8szt./160g Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*)1*7*9) 300ml Stek z cebulką pieczony drobiowo-wieprzowy (*)1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)1*7*9)300ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*)1*4) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Buleczka mleczna(*)1) 40g Serek homogenizowany owocowy 150g (*)7)	Jogurt naturalny(*)7) 100ml	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	Ciastka zbożowe z czekoladą(*)1) 25g Mleko waniliowe 200ml (*)7)	Banan 120g Herbatniki mini Bebe (*)1*3*7) 15g	Galaretka z owocami bez cukru 123g	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g Biszkopty mamutki b/c 20g (*)1*3)	Jogurt owocowy (*)7) 150g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Buleczka mleczna (*)1*7*3) 40g	Ciastka zbożowe (*)1) 25g Jogurt owocowy 100g/*7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*)7) 60g Szczypiorek 10g Dżem truskawkowy 25g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł.(*)7)10g Herbata b/c 250ml	Szynkowa drobiowa (*6+9+10) 50g 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	Sałatka jarzynowa z jogurtem i jajkiem (*)3*7*9) 80g Polędwica wieprzowa wiśniowa (*)1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 50g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*)7) 10g	Makreła wędzona (*)4) 30g Twaróg (*)7) 30g Miód 15g Pomidor 20g Ogórek 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Polędwica sopocka (*)1+6+7+9) 20g Twarożek plastry (*)7) 40g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*)7) 50g Miód 15g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Polędwica wieprzowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy twarogowy (*)7) 1szt./17g Papryka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Kakao na mleku (*)7)	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z kurczakiem 160g Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10+11) 20g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Makreła wędzona (*)4) 40g Twaróg (*)7) 40g Dżem truskawkowy 15g Ogórek 30g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)90g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml	Makaron z warzywami i piersią z kurczaka na ciepło (*1+9+10) 150g Ser żółty (*)7) 20g Ogórek kiszony 30g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7 10g Herbata b/c 250ml

		Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml			200ml	10g Herbata b/c 250ml		
Wartość energet. [kcal] 2107 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] 2127 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] 2155 Białko ogółem [g]: 71,63 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	Wartość energet. [kcal] 2155 Białko ogółem [g]: 71,63 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	Wartość energet. [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 66,87 Tłuszcz[g] 64,12 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	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 w tym cukry[g]: 62,1 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

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.

Dietetyk

Patrycja Wójtowicz