

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Sobota, 21.06.2025	Niedziela, 22.06.2025	Poniedziałek, 23.06.2025	Wtorek, 24.06.2025	Środa, 25.06.2025	Czwartek, 26.06.2025	Piątek, 27.06.2025	Sobota, 28.06.2025	Niedziela, 29.06.2025	Poniedziałek, 30.06.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*7) 350ml/10ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Twaróg (*7) 1 plaster Rzodkiewka 20g Ogórek 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Ser żółty (*7) 20g Kecup (*10) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g 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./50g(*3) Mozzarella plastry (*7) 40g Pomidor 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7+1)350ml Ser żółty (*7) 40g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb pszenno -żytni (*1) 30g Grahamka bułka (*1) 60g Jajko gotowane (*3) 50g Szynkowa drobiowa (*9*10+1) 40g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7)350ml Połędwica sopocka (*6+9+10+11) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Połędwica drobiowa (*1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*3) Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Szczypiorek 10g Szczypiorek (*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 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 Połędwica Jana wieprzowa (+6+9+10) 50g Jajko gotowane 1szt/50g (*3) Szczypiorek 10g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Ser żółty (*7) 40g Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ogórek kiszony 30g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*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
Arbuz 150g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g	Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Mandarynka 120g Kanapka wielozziarnista z masłem, szynką drobiową, ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g	Pomarańcza 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Jabłko 1 szt Drożdżówka 50g *1,3,7	Arbuz 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Biszkopty bez cukru (*1*3*7) 20g Gruszka 150g	Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*7) 100g	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g Mleko truskawkowe (*7) 200ml
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 350ml Naleśniki z twarogiem 3 szt / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 350ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz biały na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 350ml Gulasz z szynki w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kluski śląskie (*1*3) 160g/8szt. Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z fasolką szparagową na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Mizeria z jogurtem naturalnym *7 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wtywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 350ml Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Mizeria z jogurtem naturalnym *7 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Spaghetti po bolońsku z sosem drobiowo-wieprzowym duszonym 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 Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 350ml Racuszki drożdżowe smażone z jabłkami (*1*3*7)5szt./300g Sos jogurtowo-truskawkowy (*7) 50ml Banan 120g/1szt Woda 200ml	Rosół na wywarze mięsno -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	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 350ml Klops z mięsa wieprzowego w sosie własnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g Biszkopty (1*3) 25g	Jabłko 1szt./160g Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Galaretka owocowa z owocami bez cukru 120g	Bułeczka mleczna(*1) 40g Serek homogenizowany owocowy 150g (*7)	Jogurt naturalny(*7) 100ml Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g Migdały (*8) 10g	Ciastka zbożowe (*1) 25g Mleko waniliowe 200ml (*7)	Banan 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Galaretka z owocami bez cukru 123g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella (*7) 40g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 50g Szczypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g Dżem 25g Ogórek 30g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 60g Serek śmietankowy (*7) 17g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Twaróg plastry (*7) 50g Makrela wędzona (*4) 40g Miód 15g Szczypiorek 10g Papryka 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Kiełbasa z cebulką na ciepło 120g (*6+9+10+11) Kecup 15g Ogórek 20g Pomidor 20g Szczypiorek 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 20g 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 Połędwica wieprzowa wiśniowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona (*4) 40g Twaróg plastry (*7) 50g Miód 15g Pomidor 30g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*1+6+7+9) 50g Mozzarella plastry (*7) 160g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 160g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 30g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml

Wartość energet. [kcal] 2272 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] 2244 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] 2336 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

Sobota, 21.06.2025	Niedziela, 22.06.2025	Poniedziałek, 23.06.2025	Wtorek, 24.06.2025	Środa, 25.06.2025	Czwartek, 26.06.2025	Piątek, 27.06.2025	Sobota, 28.06.2025	Niedziela, 29.06.2025	Poniedziałek, 30.06.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*7) 300ml/10ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 40g Twaróg plaster *7/20g Rzodkiewka 20g Ogórek 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Kecup (*10) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Kiełki rzodkiewki 5g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Mozzarella plastyry (*7) 20g Pomidor 30g Ogórek 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7+1)300ml Ser żółty (*7) 20g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83% t.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Grahamka bułka (*1) 60g Jajko gotowane (*3) 50g Szynkowa drobiowa (*9*10+1) 40g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Kiełki rzodkiewki 5g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe na mleku (*7)300ml Połędwica sopocka (*6+9+10+11) 40g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Połędwica drobiowa (*1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*3) Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Szczypiorek 5g Bułka pszenna (*1) 60g Masło 83%tł.(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe na mleku (*7+1)350ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Mozzarella (*7) 40g Szynkowa wieprzowa (+1+9+10) 20g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Połędwica Jana wieprzowa (+6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt/50g (*3) Szczypiorek 10g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 200ml Ser żółty (*7) 30g Paszтет zapiekany drobiowy z suszonymi pomidorami (*1*3*9+7+6) 40g Ogórek kiszony 30g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*1) 60g 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
Arbuz 150g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g	Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Mandarynka 120g Kanapka wielozłarnista z masłem, szynką drobiową, ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Pomarańcza 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Jabłko 1 szt Drożdźówka 50g *1,3,7	Arbuz 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Biszkopty bez cukru (*1*3*7) 20g	Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g	Kanapka wielozłarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g Mleko truskawkowe (*7) 200ml
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 300ml Naleśniki z twarogiem 3 szt / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 250g/30ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 300ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Barszcz biały na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 300ml Gulasz z szynki w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kłuski śląskie (*1*3) 140g/7szt. Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z fasolką szparagową na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)300ml Pierogi ruskie gotowane z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7)6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wtywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 300ml Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Mizéria z jogurtem naturalnym *7 100g Woda 200ml	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)300ml Spaghetti po bolońsku z sosem drobiowo-wieprzowym duszonym z pomidorami i ziołami prowansalskimi (*1*9) 250g Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 300ml Paluszki rybne z mintaja panierowane smażone (*1*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 300ml Racuszki drożdżowe smażone z jabłkami (*1*3*7)4szt./250g Sos jogurtowo-truskawkowy (*7) 50ml Banan 120g/1szt Woda 200ml	Rosół na wywarze mięsno -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	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 300ml Klops z mięsa wieprzowego w sosie własnym (*1*7) 150g Kłuski śląskie (*1) 140g/7szt Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	Jabłko 1szt./160g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g	Galaretka owocowa z owocami bez cukru 120g	Bułeczka mleczna(*1) 40g Serek homogenizowany owocowy 150g (*7)	Jogurt naturalny(*7) 100ml	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g Migdały (*8) 10g	Ciastka zbożowe z czekoladą(*1) 25g Mleko waniliowe 200ml (*7)	Banan 120g	Galaretka z owocami bez cukru 123g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Mozzarella (*7) 40g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastyry (*7) 50g Szczypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g Dżem 25g Ogórek 30g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g Serek śmietankowy (*7) 17g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Twaróg plastyry (*7) 60g Miód						

Wartość energet. [kcal]2173 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] 2113 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] 2192 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: 2145 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] 2227 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
--	---	--	--	--	--	---	---	---	---

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.