

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Niedziela,1.06.2025	Poniedziałek, 2.06.2025	Wtorek, 3.06.2025	Środa, 4.06.2025	Czwartek, 5.06.2025	Piątek, 6.06.2025	Sobota, 7.06.2025	Niedziela, 8.06.2025	Poniedziałek, 9.06.2025	Wtorek, 10.06.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*7) 250ml Paróweczki z szynki na ciepło (*1*9+10+11) 100g Keczap 20g (*9) Pomidor 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 Połędwica sopocka *6+7+8+9+10 40g Jajko 1szt./50g (*3) 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 Papryka 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 Szynka z indyka (*9*10+1) 40g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Ser żółty 20g *7 Pomidor 20g Ogórek 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt (*3) 50g Mozzarella (*7) 40g Pomidor 20g Papryka 20g Rukola 5g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno -żytni (*1) 30g Masło extra 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 300ml Paszтет zapiekany *1,3,9,7,6 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Połędwica sopocka 40g (+1+9+10+11) Ser żółty (*7) 40g Papryka 20g Ogórek 20g Rukola 5g Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 50g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Jajko 50g *3 Szynka drobiowa *1,6,9,10 30g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*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
drożdżówka (*1*3*7) 40g mus owocowy 100g 100%	Banan 120g Bebe herbatniki (*1*3) 15g	Pomarańcza 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Mandarynka 1 szt Drożdżówka 50g *1,3,7	Gruszka 1 szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jabłko 1 szt Kanapka wielozłazista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 100g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy 100g *7	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g Gruszka 150g	Jabłko 150g Ciastka zbożowe 1 szt *1
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
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 fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)350ml Racuszki drożdżowe / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Banan 1 szt Woda 200ml	Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 350ml Gulasz z szynki wieprzowej duszony bez obsmażania (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1) 8szt./160g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Paluszki rybne z mintaja panierowane i smażone (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 350ml Makaron z twarogiem na słodko (*1*7*3) 300g Jabłko 1 szt Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 350ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*7*9) 350ml Naleśniki smażone z twarogiem na słodko 3szt./400g z sosem truskawkowym (*7)50ml Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 350ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jabłko 1szt./160g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Galaretka owocowa 100%/100g Wafle ryżowe 30g	Ciastka zbożowe (*1) 25 Sok owocowy 300ml	Galaretka z owocami bez cukru 123g Biszkopty 20g	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Mandarynka 100g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt naturalny (*7) 100g Mieszanka i studencka (*8+11) 15g	Serek wiejski (*7) 150g Biszkopty (*1*3)20g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Połędwica wiśniowa wieprzowa (*6+9+10+11) 40g Twaróg plasty (*7) 40g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Kakao na mleku (*7) 200ml	makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 160g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Dżem 25g Szczypiorek 10g Papryka 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (*6*9*10) 50g Miód 15g Ogórek kiszony 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 120g Ser żółty (*7) 20g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 160g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plasty (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 50g Dżem truskawkowy 25g Ogórek 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe 82%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Ser żółty (*7) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml

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] 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]: 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] 2282 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	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
---	--	---	---	--	--	---	--	--	--

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Niedziela, 1.06.2025	Poniedziałek, 2.06.2025	Wtorek, 3.06.2025	Środa, 4.06.2025	Czwartek, 5.06.2025	Piątek, 6.06.2025	Sobota, 7.06.2025	Niedziela, 8.06.2025	Poniedziałek, 9.06.2025	Wtorek, 10.06.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*7) 250ml Paróweczki z szynki na ciepło (*1*9+10+11) 100g Kecsup 20g (*9) Pomidor 20g Kielki rzodkiewki 5g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Polędwica sopocka *6+7+8+9+10 30g Jajko 1szt./50g (*3) Pomidor 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7+1)350ml Ser żółty (*7) 40g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Rukola 5g 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 (*9*10+1) 30g Pomidor 20g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 10g Masło 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Paszтет drobiowy (*6+1+10) 50g Serek kanapkowy śmietankowy 1szt./17g(*7) Pomidor 20g Ogórek 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83% tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt (*3) 50g Mozzarella (*7) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Rukola 10g Bułka pszenna (*1) 80g Masło extra 83% tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 300ml Polędwica drobiowa z majerankiem (+1+9+10+11) 40g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt. (*3)50g Ser żółty (*7) 20g Papryka 20g Ogórek 20g Rukola 5g Bułka grahamka (*1) 60g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Bułka pszenna (*1) 80g Szynka wieprzowa (+1+9+10) 40g Mozzarella plaster (*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z syropem malinowym (*7)300ml/20ml Jajko gotowane (*3) 50g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*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
drożdżówka (*1*3*7) 40g mus owocowy 100g 100%	Banan 120g Bebe herbatniki (*1*3) 15g	Pomarańcza 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Mandarynka 1 szt Drożdźówka 50g *1,3,7	Gruszka 1 szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Banan 1 szt Kanapka wielozziarnista z masłem, serem mozzarella ogórkiem i sałatą, (*1*3*7+6) 80g	Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą, (*1*3*7+6) 80g Gruszka 150g	Jabłko 150g Ciastka zbożowe 1 szt. *1
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
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 fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9) 300ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)300ml Racuszki drożdżowe / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 250g/30ml Banan 1 szt Woda 200ml	Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 300ml Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9) 300ml Gulasz z szynki wieprzowej duszony (*1*9) 150g Kluski śląskie (*1) 7szt./140g Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z koperkiem i olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 300ml Paluszki rybne z mintaja panierowane i smażone (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa ogórkowa wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9) 300ml Makaron z twarogiem na słodko (*1*7*3) 250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*9) 300ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9 300ml Naleśniki smażone z twarogiem na słodko 2szt./300g z sosem truskawkowym (*7)50ml Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 300ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone cebulką (*1*3*7) 6szt./250g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jabłko 1szt./160g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g	Galaretka owocowa 100%/100g	Ciastka zbożowe z owocami leśnymi (*1) 25 Sok owocowy 200ml	Galaretka z owocami bez cukru 123g Biszkopty mamutki (*1*3)25g	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g	Jogurt owocowy (*7) 100g	Mandarynka 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt naturalny (*7) 100g	Serek wiejski (*7) 150g Biszkopty mamutki (*1*3)25g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Polędwica wieśniowa wieprzowa (*6+9+10+11) 40g Twaróg plastry (*7) 30g Szczypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7)10g Herbata b/c 250ml	Polędwica sopocka (*6+9+10) 54g Mozzarella (*7) 30g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7)10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 140g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7)10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 30g Dżem 25g Szczypiorek 10g Papryka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7)10g Herbata b/c 250ml	Polędwica drobiowa (*6*9*10) 40g Miód 15g Ogórek kiszony 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 80g Ser żółty (*7) 20g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7)10g Herbata b/c 250ml	Leczo warzywe z cukinii z olejem rzepakowym z szynką wieprzową(*9) 140g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g Dżem truskawkowy 25g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Ser żółty (*7) 20g Rzodkiewka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2103 Białko ogólnie [g]: 75,95 Tłuszcz [g]: 69,26 w tym tłuszcze	Wartość energet. [kcal] 2092 Białko ogólnie [g]: 78,12 Tłuszcz [g]: 72,15 w tym tłuszcze	Wartość energetyczna: 2145 Białko ogólnie [g]: 84,55 Tłuszcz [g]: 77,87	Wartość energet. [kcal] 2107 Białko ogólnie [g]: 76,23 Tłuszcz [g]: 59,09 w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,445	Wartość energet. [kcal] 2155 Białko ogólnie [g]: 71,63 Tłuszcz [g]: 58,123 w tym tłuszcze nasycone [g]: 12,03	Wartość energet. [kcal] 2124 Białko ogólnie [g] 66,87 Tłuszcz [g] 64,12 w tym nasycone [g] 21,12 Węglowodany ogólnie [g] 276,43	Wartość energet. [kcal] 2165 Białko ogólnie [g]: 76,68 Tłuszcz [g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone [g]: 16,5	Wartość energet. [kcal] 2201 Białko ogólnie [g]: 76,29 Tłuszcz [g]: 77,15 w tym tłuszcze	Wartość energet. [kcal] 1266 Białko ogólnie [g]: 75,95 Tłuszcz [g]: 69,26 w tym tłuszcze	Wartość energet. [kcal] 2091 Białko ogólnie [g]: 78,12 Tłuszcz [g]: 72,15 w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,09

nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 262,12 w tym cukry[g]: 72,1 Błonnik[g]: 26,88 Sól [g]: 3,02	nasycone[g]: 22,09 Węglowodany ogółem[g]: 266,78 w tym cukry[g]: 62,1 Błonnik[g]: 32,3 Sól [g]: 3,67	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	Węglowodany ogółem[g]: 298,44 w tym cukry[g]: 44,45 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 3,23	Węglowodany ogółem[g]: 282,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:27,3 Sól [g]: 3,12	W tym cukry [g] 58,12 Błonnik[g] 28,65 Sól [g] 3,05	Węglowodany ogółem[g]: 280,98 w tym cukry[g]: 65,7 Błonnik[g]: 75,8 Sól [g]: 4,07	nasycone[g]: 14,5 Węglowodany ogółem[g]: 250,78 w tym cukry[g]: 63,1 Błonnik[g]: 30 Sól [g]: 3,12	nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 262,12 w tym cukry[g]: 72,1 Błonnik[g]: 26,88 Sól [g]: 3,02	Węglowodany ogółem[g]: 266,78 w tym cukry[g]: 62,1 Błonnik[g]: 32,3 Sól [g]: 3,67
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--

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)	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