

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Piątek, 1.08.2025	Sobota, 2.08.2025	Niedziela, 3.08.2025	Poniedziałek, 4.08.2025	Wtorek, 5.08.2025	Środa, 6.08.2025	Czwartek, 7.08.2025	Piątek, 8.08.2025	Sobota, 9.08.2025	Niedziela, 10.08.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*) 250ml Twaróg plastry (*) 70g Miód 15g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Papryka 20g Bułka pszenna (*) 80g Chleb pszenno- żytni (*) 30g Masło 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*) 350ml/10ml Paszтет zapiekany drobiowy (*) 3*9+7+6) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*) 1szt./17g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Rukola 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Ser żółty (*) 20g Keczap (*) 100) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Kielki rzodkiewki 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 30g Bułka grahamka (*) 70g Masło 83% tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g(*) 3 Mozzarella plastry (*) 40g Pomidor 30g Ogórek 20g Roszponka 10g Bułka pszenna (*) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*) 7+1) 350ml Ser żółty (*) 40g Szynka drobiowa (*) 6+9+10) 40g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Rukola 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło 83% tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 250ml Chleb pszenno -żytni (*) 30g Grahamka bułka (*) 70g Jajko gotowane (*) 3) 50g Szynkowa drobiowa (*) 9*10+1) 40g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 10g Masło 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*) 7) 350ml Polędwica sopocka (*) 6+9+10+11) 50g Ser żółty (*) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Polędwica drobiowa (*) 1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*) 3) 90g Papryka 20g Pomidor 20g Rukola 5g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*) 60g Chleb razowy (*) 30g Masło 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe na mleku (*) 7+1) 350ml Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Mozzarella (*) 50g Szynkowa wieprzowa (+1+9+10) 20g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*) 250ml Bułka grahamka (*) 1) 70g Chleb mieszany ziarnisty (*) 30g Polędwica rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt/50g (*) 3 Szczypiorek 10g Rzodkiewka 20g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*) 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
Mandarynka 1szt. Bułka mleczna (*) 3*7) 40g	Arbuz 150g Herbatniki mini Bebe (*) 3*7) 15g	Ciasto drożdżowe (*) 3*7+6) 50g Mleko waniliowe (*) 200ml	Brzoskwinia 1szt. Drożdżówka (*) 7*3) 35g	Banan 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*)	Jabłko 1 szt Drożdżówka 50g *1,3,7	Arbuz 150g Herbatniki mini Bebe (*) 3*7) 15g	Biszkopty bez cukru (*) 3*7) 20g Brzoskwinia 1szt.	Buleczka mleczna (*) 7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa (*) 3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*) 100g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*) 3*7*9) 350ml Paluszki rybne z mintaja panierowane i pieczone (*) 4) 100g Surówka z kapusty kiszanej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*) 7*9) 350ml Naleśniki z twarogiem 3 szt / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*) 3*7) 300g/30ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*) 9) 350ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*) 7*9) 350ml Gulasz z szynki w sosie własnym (*) 7*9) 150g Klaski śląskie (*) 3) 160g/8szt. Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z fasolką szparagową na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*) 7*9) 350ml Pierogi ruskie gotowane z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*) 3*7) 6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*) 7*9) 350ml Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy pieczony (*) 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 (*) 9) 300g Jabłko 150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*) 9) 350ml Paluszki rybne z mintaja panierowane i pieczone (*) 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 (*) 3*7) 5szt./300g Sos jogurtowo-truskawkowy (*) 50ml Banan 120g/1szt Woda 200ml	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*) 3*9) 350ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*) 3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek wiejski (*) 150g mieszanka studencka (*) 8+11) 15g	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g Biszkopty (1*3) 25g	Jabłko 1szt./160g Herbatniki mini Bebe (*) 3*7) 15g	Jogurt owocowy (*) 100g Mieszanka studencka (*) 8+11) 10g	Galearetka owocowa z owocami bez cukru 120g	Serek homogenizowany owocowy (*) 150g Migdały (*) 8) 10g	Jogurt naturalny (*) 100ml Mieszanka studencka (*) 8+11) 10g	Galearetka owocowa z owocami bez cukru 120g	Ciastka zbożowe *) 25g Mleko waniliowe 200ml (*)	Banan 120g Herbatniki mini Bebe (*) 3*7) 15g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Ser żółty (*) 40g Jajko gotowane 1szt./50g (*) 3 Szczypiorek 10g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Mozzarella (*) 40g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*) 50g Szczypiorek 10g Szynka drobiowa (*) 1+6+9) 40g Dżem 25g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Polędwica sopocka (*) 6+9+10) 50g Serek śmietankowy (*) 17g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Kakao na mleku (*) 200ml	Twaróg plastry (*) 40g Makrela wędzona (*) 4) 40g Miód 15g Szczypiorek 10g Polędwica sopocka (*) 6+9+10+11) 20g Papryka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Leczo warzywno z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*) 9) 160g Polędwica sopocka (*) 6+9+10+11) 20g Papryka 20g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Herbata b/c 250ml	Szynkowa drobiowa (*) 6+9+10) 60g Serek kanapkowy haka 1szt./17g (*) 7 Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł.(*) 15g Kakao na mleku (*) 200ml	Ser żółty (*) 50g Polędwica wiśniowa wieprzowa (*) 1+6+9+10) 20g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*) 15g Herbata b/c 250ml	Makaron z warzywami i kurczakiem (*) 9*7*3) 160g Szynka z indyka (*) 6*9+10+11) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*) 1) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml	Polędwica drobiowa (*) 1+6+7+9) 50g Mozzarella plastry (*) 30g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*) 90g Masło extra 83%tł. (*) 15g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 90,89 Tłuszcz [g] 81,48 w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,9 Węglowodany ogółem [g]: 314,05 w tym cukry [g]: 90,05 Błonnik [g]: 38,2 Sól [g]: 4,46	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 Sól [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]: 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 tłuszcze nasycone [g]: 30,12 Węglowodany ogółem [g]: 305,43 W tym cukry [g]: 58,12 Błonnik [g]: 40,65 Sól [g]: 4,56

DIETA PODSTAWOWA (1) 4-9 LAT

Piątek, 1.08.2025	Sobota, 2.08.2025	Niedziela, 3.08.2025	Poniedziałek, 4.08.2025	Wtorek, 5.08.2025	Środa, 6.08.2025	Czwartek, 7.08.2025	Piątek, 8.08.2025	Sobota, 9.08.2025	Niedziela, 10.08.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*)7) 250ml Twaróg plastry (*)7) 60g Miód 15g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Papryka 20g Bułka pszenna (*)1) 80g Masło 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*)7) 300ml/10ml Paszтет zapiekane drobiowy (*)1*3*9+7+6) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*)7) 1szt./17g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Rukola 10g 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 Kielki rzodkiewki 10g Bułka grahamka (*)1) 70g Masło 83% tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*)7) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g (*)3) Mozzarella plastry (*)7) 20g Pomidor 30g Ogórek 20g Rozzpodka 10g Bułka pszenna (*)1) 80g Masło extra 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7+1)300ml Ser żółty (*)7) 40g Szynka drobiowa (*1+6+9+10)20g Papryka 20g Rzodkiewka 20g Rukola 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło 83% tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*)7) 250ml Grahamka bułka (*)1) 70g Jajko gotowane (*)3) 50g Szynkowa drobiowa (*9*10+1) 20g Ser żółty (*)7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 10g Masło 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*)7)300ml Połędwica sopocka (*6+9+10+11) 40g Papryka 20g Ser żółty (*)7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Rozzpodka 10g 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) 20g Jajko gotowane 1szt (*)3) Papryka 20g Pomidor 20g Rukola 5g Szczypiorek 10g Bułka pszenna (*)1)80g Masło 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Platki śniadaniowe na mleku (*7+1)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Mozzarella (*)7) 40g Szynkowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Jajko gotowane 1szt/50g (*)3) Szczypiorek 10g Rzodkiewka 20g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*)7) 250ml Bułka grahamka (*)1) 70g Połędwica rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 20g Jajko gotowane 1szt/50g (*)3) Szczypiorek 10g Rzodkiewka 20g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 5g 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
Mandarynka 1szt. Bułka mleczna (*1*3*7)40g	Arbuz 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g Mleko waniliowe (*)7) 200ml	Brzoskwinia 1szt. Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g	Banan 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 Brzoskwinia 1szt.	Buleczka mleczna (*1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Babka drożdżowa(*1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*)7) 100g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*1*3*7*9)300ml Paluszkii rybne z mintaja panierowane i pieczone (*1*4) 100g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml	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) 300g/30ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*)9) 300ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno -warzywnym z ziemniakami (*1*7*9) 300ml Gulasz z szynki w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kluskii 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 wywarze mięsno-warzywnym z makaronem (*7*9) 300ml 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)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 Paluszkii rybne z mintaja panierowane i pieczone (*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
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek wiejski (*)7) 150g	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g Biszkopty mamutki (1*3) 25g	Jabłko 1szt./160g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*)7) 100g	Galaretka owocowa z owocami bez cukru 120g	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	Jogurt naturalny(*)7) 100ml	Galaretka owocowa z owocami bez cukru 120g	Ciastka zbożowe z czekoladą(*)1) 25g Mleko waniliowe 200ml (*)7)	Banan 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Ser żółty (*)7) 20g Jajko gotowane 1szt./50g (*)3) Szczypiorek 10g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Mozzarella (*)7) 20g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*)7) 50g Szczypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g Ogórek 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*6+9+10) 40g Serek śmietankowy (*)7) 17g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Kakao na mleku (*)7) 200ml	Twaróg plastry (*)7) 40g Makrela wędzona (*)4) 40g Miód 15g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*)9) 140g Połędwica sopocka (*6+9+10+11) 20g Papryka 20g Pomidor 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	Szynkowa drobiowa (*6+9+10) 40g Serek kanapkowy hąga 1szt./17g (*)7) Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Kakao na mleku (*)7) 200ml	Ser żółty (*)7) 40g Połędwica wiśniowa wieprzowa (*1+6+9+10) 20g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 140g Szynka z indyka (*6*9+10+11) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml	Połędwica drobiowa (*1+6+7+9) 40g Mozzarella plastry (*)7) 40g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7) 10g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2165 Białko ogółem [g]: 73,68 Tłuszcz [g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone [g]: 16,5 Węglowodany ogółem [g]: 280,98 w tym cukry [g]: 65,7 Błonnik [g]: 25,8 Sól [g]: 4,07	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] 2103 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] 2092 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] 2107 Białko ogółem [g]: 76,23 Tłuszcz [g]: 69,08 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

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.