

DIETA PODSTAWOWA (1) 11-18 LAT

Niedziela, 11.05.2025	Poniedziałek, 12.05.2025	Wtorek, 13.05.2025	Środa, 14.05.2025	Czwartek, 15.05.2025	Piątek, 16.05.2025	Sobota, 17.05.2025	Niedziela, 18.05.2025	Poniedziałek, 19.05.2025	Wtorek, 20.05.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Ser żółty (*) 20g Kecup (*) 20) 20g Pomidor 20g Papryka 20g Kielki rzodkiewki 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 30g Bułka grahamka (*)1) 60g Masło 83% tł. (*)7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*) 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 kiszony 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 30g Kielki rzodkiewki 5g Masło 83%tł. (*)7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*)7)350ml Paszтет zapiekany drobiowy (*)1*3*9+7+6) 60g Ser żółty (*)7) 20g Ogórek kiszony 32g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)90g Masło 83%tł. (*)7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*)7) 200ml Połędwica sopocka (*)1*6+9+10) 40g Jajko gotowane 1szt (*)3) Papryka 30g Rukola 5g Szczypiorek 10g 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 Kielbasa 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) 60g Serek kanapkowy haga 1szt./17g (*)7) Pomidor 30g Ogórek 20g Kielki rzodkiewki 5g Masło extra 83%tł. (*)7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*)7) 200ml Ser żółty (*)7) 20g Paszтет drobiowy zapiekany (*)6+1+10) 50g Papryka 20g Pomidor 20g Rukola 5 g 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 z indyka (*)9*10) 40g Rzodkiewka 20g ogórek 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 90g 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
Ciasto drożdżowe (*)1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*)7) 100ml	Banan 120g Kanapka wielozziarnista z masłem, szynką drobiową, ogórkiem i sałatą. (*)1*3*7+6) 80g	Mandarynka 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*)7)	Jabłko 1 szt Drożdżówka 50g *1,3,7	Pomarańcza 160g Herbatniki mini Bebe (*)1*3*7) 15g	Biszkopty bez cukru (*)1*3*7) 20g Gruszka 150g	Buleczka mleczna (*)1*7*3) 35g Mandarynka 120g	Drożdżówka *1*3*7+6) 50g Jogurt owocowy (*)7) 100g	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą. (*)1*3*7+6) 80g Mus owocowy 100ml	Jabłko 150g Galaretka z owocami 120g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*)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 (*)9) 350ml Klops wieprzowy duszony w sosie własnym (*)1*7) 150g Kluski śląskie (*)1) 160g/8szt Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml	Zupa z fasolką szparagową naa wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9)350ml 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 (*)1*7*9) 350ml Naleśniki smażone na słodko z twarogiem (*)1*3*7) 3szt w sosie truskawkowym 30ml Mandarynka 120g 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 z sosem po grecku (*)9) 50ml Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*)7*9) 350ml Placki drożdżowe smażone z jabłkami (*)1*3*7) 300g Sos jogurtowo-truskawkowy (*)7) 50ml Banan 120g/1szt Woda 200ml	Rosół na wywarze mięsno-warzywnym z zacierką (*)1*3*9) 350ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*)1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 350ml Gulasz z szynki duszony w sosie własnym (*)1*7*9) 150g Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 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 Sałatka szwedzka z ogórka 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 z owocami bez cukru 120g Biszkopty *1,3,7 25 g	Buleczka mleczna (*)1) 40g Serek homogenizowany owocowy 120g (*)7)	Jogurt naturalny (*)7) 100ml Mieszanka studencka (*)8+11) 10g	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g	Ciastka zbożowe *1) 25g Mleko waniliowe 200ml (*)7)	Banan 120g Herbatniki mini Bebe (*)1*3*7) 15g	Jabłko 150g Ciastka zbożowe *7,1,3	Serek homogenizowany owocowy (*)7) 150g Biszkopty b/c 20g (*)1*3)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*)7) 50g Szczypiorek 10g Szynka drobiowa (*)1+6+9) 40g Dżem 25g Pomidor 30g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)90g Masło extra 83%tł. (*)7)15g Herbata b/c 250ml	Połędwica sopocka (*)1+6+9+10) 60g Serek śmietankowy (*)7) 17g Pomidor 20g Rzodkiewka 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 Ogórek 30g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 90g Masło extra 83%tł. (*)7)15g Herbata b/c 250ml	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i mięsem drobiowym (*)9) 160g Szynka z indyka (*)6*9+11+10) 30g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)90g Masło extra 83%tł. (*)7)15g Herbata b/c 250ml	Szynkowa drobiowa (*)6+9+10) 60g Twaróg plaster 20g *7) Pomidor 320 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 Schab z kija (*)1+6+9+10) 20g Ogórek kiszony 30g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*)7) 15g Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona (*)4) 40g Twaróg (*)7) 40g 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) 30g Ogórek kiszony 20g Pomidor 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) 180g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 90g Masło extra 83%tł. (*)7) 15g Herbata b/c 250ml	Połędwica wieprzowa (+6+9+10) 60g Twaróg (*)7) 1szt./20g Szczypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 90g Masło extra 83%tł. (*)7) 15g Kakao na mleku (*)7) 200ml
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]: 80,67 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]: 80,67 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]: 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	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, 11.05.2025	Poniedziałek, 12.05.2025	Wtorek, 13.05.2025	Środa, 14.05.2025	Czwartek, 15.05.2025	Piątek, 16.05.2025	Sobota, 17.05.2025	Niedziela, 18.05.2025	Poniedziałek, 19.05.2025	Wtorek, 20.05.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Keczup (*)10) 20g Pomidor 30g Papryka 20g Kielki rzodkiewki 5g Bułka grahamka (*)1) 60g Masło 83% tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g (*)3) Mozzarella plastyry (*) 20g Pomidor 20g Ogórek 30g Roszponka 5g Bułka pszenna (*)1) 80g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*)7+1)300ml Ser żółty (*) 40g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)20g Ogórek kiszony 30g Rzodkiewka 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło 83% tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 250ml Grahamka bułka (*)1) 60g Jajko gotowane (*)3) 50g Szynkowa drobiowa (*9*10+1) 20g Szcypiorek 10g Pomidor 30g Papryka 20g Kielki rzodkiewki 5g Masło 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe kukurydziane na mleku (*)7)300ml Paszet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*) 20g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*) 200ml Polędwica sopocka (*1*6+9+10) 20g Jajko gotowane 1szt (*)3) Papryka 50g Rukola 5g Szcypiorek 10g Bułka pszenna (*)1) 60g Masło 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*)7+1)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Mozzarella (*) 40g Kielbasa szynkowa wieprzowa (+1+9+10) 20g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Roszponka 5g Masło extra 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*) 250ml Ser żółty (*) 40g Szynka drobiowa (*6+1+10) 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)30g Polędwica Jana wieprzowa (+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 Ser żółty (*) 40g Szynka drobiowa (*6+1+10) 20g Papryka 30g Pomidor 20g Szcypiorek 10g Bułka pszenna (*)1) 60g Masło extra 83%tł. (*) 10g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe mleku (*)1)350ml Jajko gotowane (*)3) 1szt./50g Szynka z indyka (*9*10) 20g Rzodkiewka 30g ogórek 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g 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
Ciasto drożdżowe(*1*3*7+6) 50g Mleko waniliowe (*) 200ml	Banan 120g Kanapka wielozziarnista 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	Pomarańcza 200g 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 (*) 100g	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g Mleko truskawkowe (*) 200ml	Gruszka 150g Wafle ryżowe 30g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z ryżem (*)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 (*)9) 300ml Klops wieprzowy duszony w sosie własnym (*)1*7) 150g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z fasolką szparagową naa 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 (*1*7*9) 300ml Naleśniki smażone na słodko z twarogiem (*1*3*7) 250g/2szt w sosie truskawkowym 30ml Mandarynka 120g 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) 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 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 zacierką (*1*3*9) 300ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*)1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*)7*9) 300ml Gulasz z szynki duszony w sosie własnym (*1*7*9) 150g Kasza gryczana 150g Surówka z czerwonej kapusty 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 duszony w sosie pomidorowym pieczony (*1*7*9) 100g/50ml Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z ogórka z olejem rzepakowym100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jabłko 1szt./160g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*) 100g	Galaretka owocowa z owocami bez cukru 120g	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)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastyry (*) 40g Szcypiorek 10g Szynka drobiowa (*1+6+9) 20g Dżem 25g papryka 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)10g Herbata b/c 250ml	Polędwica sopocka (*6+9+10) 50g Serek śmietankowy (*) 7) 17g Pomidor 30g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Kakao na mleku (*) 200ml (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastyry (*) 7) 40g Makrela wędzona (*)4) 40g Miód 15g Szcypiorek 10g Ogórek 30g Papryka 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 Szynka z indyka (*6*9+11+10) 30g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Szcypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)90g 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 (*) 200ml (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*)7)10g Herbata b/c 250ml	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 Herbata b/c 250ml	Makrela wędzona (*)4) 40g Twaróg (*) 7) 40g Miód 15g Pomidor 20g Ogórek 20g Szcypiorek 10g Chleb mieszany ziarnisty (*)1) 70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	Polędwica sopocka (*1+6+7+9) 40g Mozzarella plastyry (*) 7) 30g Szcypiorek 10g Ogórek kiszony 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*)1)70g Masło extra 83%tł. (*) 7) 10g Herbata b/c 250ml	makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 140g 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) 200ml
Wartość energet. [kcal] 2103 Białko ogółem [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	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	Wartość energetyczna: 2145 Białko ogółem [g]:84,55 Tłuszcz[g]:77,87 W tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 312,56	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	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	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	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	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	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	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

Biłonnik[g]: 26,88 Sól [g]: 3,02	Biłonnik[g]: 32,3 Sól [g]: 3,67	w tym cukry[g]: 50,65 Biłonnik[g]: 39,09 Sód [g]: 2,56	w tym cukry[g]: 44,45 Biłonnik[g]: 40,12 Sód[g]: 3,23	Biłonnik[g]: 36,12 Sód [g]: 3,45	Biłonnik[g]: 27,3 Sól [g]: 3,12	Biłonnik[g]: 27,3 Sól [g]: 3,12	Biłonnik[g] 28,65 Sól [g] 3,05	Biłonnik[g]: 75,8 Sól [g]: 4,07	Biłonnik[g]: 30 Sól [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)	ORZECZY
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