

	DIETA PODSTAWOWA	waga (g)	alergeny	DIETA CUKRZYCOWA	waga (g)	alergeny	DIETA ŁATWOSTRAWNA	waga (g)	alergeny	OS, WRZ, WT, NR	waga (g)	alergeny	Dieta Papkowata	waga (g)	alergeny
	<b>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>	300	1,7				<b>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>	300	7	<b>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>	300	1,7	<b>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU</b>	300	1,7
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
	Beskidzka	50		Beskidzka	50		Beskidzka	50		Szynka drobiowa			Beskidzka		
	Parówka na ciepło, ketchup	50	9,10	Parówka na ciepło, ketchup	50	9,10	Parówka na ciepło, ketchup	50	9,10	Twaróg	70	7	Parówka na ciepło, ketchup	50	9,10
	pomidor koktajlowy, ogórek	100		pomidor koktajlowy, ogórek	100		pomidor koktajlowy, ogórek	100		Pomidor koktajlowy	50		Pomidor koktajlowy	50	
	Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50		Salata, jabłko got	100		Salata, jabłko got	100	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7
OBIAD	Zupa koperkowa z lanymi kluskami jarska	300	1,7,9,10	Zupa koperkowa z lanymi kluskami jarska 300	300	1,7,9,10	Zupa koperkowa z lanymi kluskami jarska	300	1,7,9,10	Zupa koperkowa z lanymi kluskami jarska	300	9,10	Zupa koperkowa z lanymi kluskami jarska	300	
	Kasza jęczmienna	50	1	Kasza jęczmienna	50	1	Kasza jęczmienna	50	1	Kasza jęczmienna	50	1	Kasza jęczmienna	50	1
	Gulasz wieprzowy z warzywami	9,1		Gulasz wieprzowy z warzywami	150	9,10	Gulasz wieprzowy z warzywami	150	9,10	Gulasz delikatny z warzywami	150	9,10	Gulasz delikatny z warzywami	150	9,10
	Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką	100		Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką	100		Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką	100		Buraczki gotowane	100		Buraczki gotowane	100	
	Kompot z owoców	250		Woda z cytryną	250		Kompot z owoców	250		Kompot z owoców	250		Kompot z owoców	250	
	<b>Podwieczorek :serek waniliowy</b>														
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
		300	7	Salatka (pomidor, ogórek, papryka, koperek ,oliwa z oliwek)	150		Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem	300		Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem	300	7	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem	300	7
	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem	50		Polędwica	50	9,10	Polędwica	50	9,10	Polędwica	50	9,10	Polędwica	50	9,10
	Polędwica	50		Ogórek kiszony	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50	
	Ogórek kiszony	50		salata	50		ogórek kiszony	50		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200							
II KOLACJA	Tymbark mus owocowy	100		Wafle ryżowe z czarnuszką lub nasionami chia	20	8	Wafle ryżowe z czarnuszką lub nasionami chia	20	8	Wafle ryżowe z czarnuszką lub nasionami chia	20	8	Tymbark mus	100	

## Wartość dobową

Kcal	2350	2220	2350	2350
Białko	108 g	98 g	108 g	108 g
Węglowodany	335,2 g	315,2 g	335,2 g	335,2 g
Cukry proste	23,1 g	20,1 g	23,1 g	23,1 g
Tłuszcze	85,7 g	80,7 g	85,7 g	85,7 g
yczone kwasy tłuszcz	28,4 g	22,4 g	28,4 g	28,4 g
Błonnik	41,1 g	41,1 g	41,1 g	41,1 g
Sól	3,5 g	3,5 g	3,5 g	3,5 g

Alergeny: 1,2,3,4,5,6,7,9,10

1 zboża zawierające gluten

2 Skorupiaki

Obróbka :gotowanie, duszenie

3 jaja

4 ryby

5 orzeszki zimne

6 Soja

7 Mleko

8 orzechy

9 seler

10 gorczyca

	DIETA PODSTAWOWA			waga (g)	alergenty	DIETA CUKRZYCOWA			waga (g)	alergenty	DIETA ŁATWOSTRAWNA			waga (g)	alergenty	OS, WRZ, WT, NR	waga (g)	alergenty	Dieta Papkowata			waga (g)	alergenty		
	<b>Kasza jaglana NA MLEKU</b>										<b>Kasza jaglana NA MLEKU</b>					<b>Kasza jaglana NA MLEKU</b>			300	1,7	<b>Kasza jaglana NA MLEKU</b>			300	1,7
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	
	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	Masło ekstra Beskidzka	15	7	
	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	Salatka z tuńczyka z ryżem, kukurydzą, ogórkiem i koperkiem + jogurt z majonezem	50	4,7	
	Salata			Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		
	Herbata bez cukru			Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami	300	1,7,,9,10	Barszcz biały	300	1,7,9,10	Barszcz biały	300	7, 9,10	Grycikowa z natką pietruszki	300	7, 9,10	Grycikowa z natką pietruszki	300	7, 9,10	Grycikowa z natką pietruszki	300	7, 9,10	Grycikowa z natką pietruszki	300	7, 9,10	Grycikowa z natką pietruszki	300	7, 9,10	
	Ziemniaki puure + kotlet z jaj	350	1,3,7	Ziemniaki puure + kotlet z jaj	350	1,3,7	Ziemniaki puure + kotlet z jaj	350	1,3,7	Ziemniaczane puure + gzika	350	7	Ziemniaczane puure + gzika	350	7	Ziemniaczane puure + gzika	350	7	Ziemniaczane puure + gzika	350	7	Ziemniaczane puure + gzika	350	7	
	Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkie,	100		Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkie,	100		Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkie,	100		Warzywa gotowane: marchew, seler, pietruszka	100	9	Warzywa gotowane: marchew, seler, pietruszka	100	9	Warzywa gotowane: marchew, seler, pietruszka	100	9	Warzywa gotowane: marchew, seler, pietruszka	100	9	Warzywa gotowane: marchew, seler, pietruszka	100	9	
	Kompot z owoców	200		Woda z cytryną	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		
<b>Podwieczorek : banan</b>																									
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny			Chleb pszenny			Chleb pszenny			Chleb pszenny			Chleb pszenny			
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	
	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, polędwica drobiowa ) w kostce) jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	Salatka z tortelini ( papryka, ogórek, kukurydza, jogurt grecki, koperk )	50	7	
	Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa x2 porcje	100		Polędwica drobiowa x2 porcja	100		Polędwica drobiowa x2 porcja	100		Polędwica drobiowa x2 porcja	100		Polędwica drobiowa x2 porcja	100		
	Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		
Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50			
Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	250			
II KOLACJA	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	jogurt naturalny	150	7	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	Mus tymbark z płatkami lub kaszką	100	1	
Kcal	2262			2152			2262			2262			2262			2262			2262			2262			
Białko	92,1 g			83 g			92,1 g			92,1 g			92,1 g			92,1 g			92,1 g			92,1 g			
Węglowodany	322,3 g			295 g			322,3 g			322,3 g			322,3 g			322,3 g			322,3 g			322,3 g			
Tłuszcze	75						75			75			75			75			75			75			
Cukry proste	25 g			25 g			25 g			25 g			25 g			25 g			25 g			25 g			
Nasycone kwasy	20,4 g			19 g			20,4 g			20,4 g			20,4 g			20,4 g			20,4 g			20,4 g			
Błonnik	40g			41 g			40g			40g			40g			40g			40g			40g			
Sól	3,6 g			2,5 g			3,6 g			3,6 g			3,6 g			3,6 g			3,6 g			3,6 g			

**1 zboża zawierające gluten**  
**2 Skorupiaki**  
**Obróbka : gotowanie, duszenie, smażenie**

**3 jaja**  
**4 ryby**

**5 orzeszki ziemne**  
**6 Soja**

**7 mleko**

**8 Orzechy**

**9 seler**

**10 Musztarda**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Waga (g)	alergeny	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	Waga (g)	alergeny	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Waga (g)	alergeny	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>
	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>	300	7				<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>	300	7	<b>ZACIERKA NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	Chleb mieszany
	Masło ekstra Szynkowa	15	7	Masło ekstra Szynkowa	15	7	Masło ekstra Szynkowa	15	7	Masło ekstra Szynkowa
	Pasta z piersi kurczaka z warzywami	50	9	Pasta z piersi kurczaka z warzywami	50	9	Pasta z piersi kurczaka z warzywami	50	9	Pasta z piersi kurczaka z warzywami
	Papryka, brzoszwinia	50 x 2		Papryka, pomidor koktajlowy	100		Papryka, Brzoszwinia	50 x2		Papryka, Brzoszwinia
	Sałata,		50	Sałata,	50		Sałata	50		Sałata
	Herbata bez cukru		200	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru
	Kawa z mlekiem	200	1	Kawa z mlekiem	250	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami	300	9	Barszcz czerwony z ziemniakami	300	7,9	Barszcz czerwony z ziemniakami	300	9,7	Barszcz czerwony z ziemniakami
	Łazanki z kielbasą i kapustą	300		Łazanki z kielbasą i kapustą	300		Łazanki z kielbasą i kapustą	300		Łazanki z kielbasą i kapustą
	Kompot z owoców	250		Woda z cytryną		200	Kompot z owoców	200		Kompot z owoców
<b>Podwieczorek :herbatniki</b>										
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb zwykły
	Masło ekstra	15	5	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra
	Ser topiony	50	7	Twaróg z koperkiem	50	7	Ser topiony	50	7	Ser topiony
	Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa
	Rzodkiewka, ogórek kiszony	50x2		Rzodkiewka, ogórek kiszony	100		Pomidor, ogórek kiszony	100		Pomidor, ogórek kiszony
	sałata	50		sałata	50		sałata	50		sałata
Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	
II KOLACJA	Sok wieloowocowy	150		Shot buraczany	150		Sok wieloowocowy	150		Sok wieloowocowy

Wartość dobowa

Kcal

2246

2033

2246

2246

Białko	113 g	78,2 g	113 g	113 g
Węglowodany	300g	241,7 g	300g	300g
Cukry proste	36,75 g	29,1 g	36,75 g	36,75 g
Tłuszcze	69,75 g	73,6 g	69,75 g	69,75 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	21,3 g	19,6 g	21,3 g	21,3 g
Błonnik	37 g	41 g	37 g	37 g
Sól	5,1 g	5,7 g	5,1 g	5,1 g

**Alergeny: 1,3,7,9**

**1 zboża zawierające gluten**

**2 Skorupiaki**

**Obróbka :gotowanie**

**3 jaja**

4 ryby

5 orzeszki ziemne

6 soja

**7 mleko**

**8 Orzechy**

Waga (g) alergeny		OS, WRZ, WT, NR	Waga (g) alergeny		Dieta Papkowata	Waga (g) alergeny	
		ZACIERKA NA			ZACIERKA NA		
300	7	<b>MLEKU</b>	300	7	<b>MLEKU</b>	300	7
150	1	Chleb pszenny	150	7	Chleb pszenny	150	7
15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
50		Szynkowa	50	50	Szynkowa	50	
50	9	Pasta z piersi kurczaka z warzywami	50	9	Pasta z piersi kurczaka z warzywami	50	9
50x2		Banan, Brzoskwinia	50x2		Banan, Brzoskwinia	50x2	
50		Salata	50		Salata	50	
200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7
300	9,7	Barszcz czerwony jarski z	300	7	Barszcz czerwony z	300	7
300	1	Makaron w sosie pomidorowym z dozwolonymi	300	1	Makaron w sosie pomidorowym z dozwolonymi	300	1
200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200	
150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1
15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
50	7	Twaróg z koperkiem	50	7	Twaróg z koperkiem	50	7
50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50	
100		jabłko gotowane	100		jabłko gotowane	100	
50		sałata	50		sałata	50	
200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
150		Sok wieloowocowy	150		Sok wieloowocowy	150	

113 g

113 g

300g

300g

36,75 g

36,75 g

69,75 g

69,75 g

21,3 g

21,3 g

37 g

37 g

5,1 g

5,1 g

**9 seler****10 Musztarda**

	DIETA PODSTAWOWA	Waga (g)	alergeny	DIETA CUKRZYCOWA	Waga (g)	alergeny	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Waga (g)	alergeny	OS, WRZ, WT, NR	Waga (g)	alergeny
	<b>RYŻ NA MLEKU</b>	300	7				<b>RYŻ NA MLEKU</b>	300	7	<b>RYŻ NA MLEKU</b>	300	7
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
	Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50	
	Jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym	50	3	Jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym	50	3	Jajko w sosie jogurtowo- chrzanowym	50	3	Jajko w sosie jogurtowym z koperkiem	50	3
	Sałata, rzodkiewka	50x2		Sałata, rzodkiewka	50x2		Pomidor, rzodkiewka	50x2		pomidor	50x2	
	Pomidor	50		Pomidor	50		Sałata	50		Sałata	50	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7
OBIAD	Rosół z makaronem	300	1, 9,7	Rosół z makaronem	300	1, 9,7	Rosół z makaronem	300	1, 9,7	Rosół z makaronem jarski	300	1, 9,7
	Ziemniaki purre z koperkiem	300		Ziemniaki purre z koperkiem	300		Ziemniaki purre z koperkiem	300		Ziemniaki purre z koperkiem	300	
	Karkówka duszona w sosie pieczeniowym	300	1	Karkówka duszona w sosie pieczeniowym	300	1	Karkówka duszona w sosie pieczeniowym	300	1	Polędwica gotowana , sos warzywny jarski	300	1
	Marchewka gotowana puure	100		Marchewka gotowana puure	100		Marchewka gotowana puure	100		Marchewka gotowana puure	100	
	Kompot z owoców	200		Woda z cytryną	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200	
<b>Podwieczorek : sok jabłkowy 100%</b>												
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
	Delikatny paprykarz własnego wyrobu	50	4	Delikatny paprykarz własnego wyrobu	50	4	Delikatny paprykarz	50	4	Delikatny paprykarz	50	4
	Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50	
	Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Sałata	50		Sałata	50	
	Mandarynka	50		mandarynka	50		Mandarynka	50		Kisiel z kawałki malin	50	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
II KOLACJA	CIASTKA ZBOŻOWE bez cukru	100		Sok warzywny	100		CIASTKA ZBOŻOWE bez cukru	100		Jogurt	150	7

Wartość  
dobowa

Kcal	2190	2089	2190	2190
Białko	103,5 g	102,7 g	103,5 g	103,5 g
Węglowodany	221 g	202 g	221 g	221 g
Cukry proste	28,8 g	21 g	28,8 g	28,8 g
Tłuszczu	64 g	61 g	64 g	64 g
Nasycone kwasy	23 g	21,5 g	23 g	23 g
Błonnik	33 g	38 g	33 g	33 g
Sól	4,2 g	4,3 g	4,2 g	4,2 g
<b>Alergeny:</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</b>	<b>3 jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>7 mleko</b>
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja</b>	<b>8 Orzechy</b>
<b>2 Skorupiaki</b>				<b>9 seler</b>
Obróbka:	gotowanie, duszenie			<b>10 Musztarda</b>

Dieta Papkowata	Waga (g)	alergeny
<b>RYŻ NA</b>		
<b>MLEKU</b>	300	7
Chleb pszenny	150	1
Masło ekstra	15	7
Szynkowa	50	
Jajko w sosie jogurtowym z koperkiem	50	3
pomidor	50x2	
Salata	50	
Herbata bez cukru	200	
Kawa z mlekiem	200	7
Rosół z makaronem	300	1, 9,7
Ziemniaki purre z koperkiem	300	
Zmielona karkówka duszona w sosie pieczeniowym	300	1
Marchewka gotowana pure	100	
Kompot z owoców	200	
Chleb pszenny	150	1
Masło ekstra	15	7
Delikatny paprykarz	50	4
Półdzwica drobiowa	50	
Salata	50	
Kisiel z kawałki malin	50	
Herbata bez cukru	200	
Jogurt	150	7

2190

103,5 g

221 g

28,8 g

64 g

23 g

33 g

4,2 g

12,40 g

	DIETA PODSTAWOWA	Waga(g) alergeny		DIETA CUKRZYCOWA	Waga(g) alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA	Waga(g) alergen		OS, WRZ, WT, NR	Waga(g) alergen		Dieta Papkowata	Waga(g) alergeny	
	<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>	300	7				<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>	300	7	<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>	300	7	<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>		
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	pszenny	150	1	pszenny		
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra		
	Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa		
	Ser żółty	50	7	Ser żółty	50	7	Ser żółty	50	7	Białko jaja	50	7	Ser żółty		
	Ogórek Kielki	50x2		Ogórek Kielki	50x2		Ogórek Kielki	50x2		Kielki	50x2		Kielki		
	Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50		Salata, perłata bez cukru	50		Salata, perłata bez cukru		
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru		
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	mlekiem	200	7	mlekiem		
OBIAD	Krupnik z ziemniakami	300	9	Krupnik z ziemniakami	300	9	Krupnik z ziemniakami	300	9	Krupnik na wywarze jarskim z	300	9	Krupnik z ziemniakami		
	Naleśniki z sosem waniliowym + dżem	300	1,3,7	Naleśniki (na mące orkiszowej) z jabłkiem i cynamonem (jabłko dodane do ciasta)	300	1,3,7	Naleśniki z sosem waniliowym + dżem	300	1,3,	Jaglanka na mleku zjabłkiem i cynamonem	300	1,3,	Jaglanka z jabłkiem i cynamonem		
	Kompot z owoców	200		Woda z cytryną	200		Kompot z owoców	200		( w celu uzyskania odpowiedniej konsystencji kaszy jaglanej najpierw namoczyć kaszę w wodzie, do momentu napchnienia, następnie ugotować na mleku.	200		Kompot z owoców		
	<b>Podwieczorek :biszkopty</b>	50	1,3,7		50	1,3,7		50	1,3,7		50	1,3,7			
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny		
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra		
	Chuda pieczeń z dipem jogurtowym	100	7	Chuda pieczeń z dipem jogurtowym	100	7	Chuda pieczeń z dipem jogurtowym	100	7	Chuda pieczeń z dipem jogurtowym	100	7	Chuda pieczeń z dipem jogurtowym		
	Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa		
	Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Salata	50		Salata	50		Salata		
Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor			
Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru			
II KOLACJA	SOK POMIDOROWY	150		SOK POMIDOROWY	150		SOK POMIDOROWY	150		SOK POMIDOROWY	150		SOK POMIDOROWY		

**Wartość  
dobowa**

Kcal	2131	1992	2131	2131	2131
Białko	104 g	97,3 g	104 g	104 g	104 g
y	352 g	308,9 g	352 g	352 g	352 g
Cukry proste	41,5 g	39,5 g	41,5 g	41,5 g	41,5 g
Tłuszcze	70 g	76,8 g	70 g	70 g	70 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	30,5 g	36,5 g	30,5 g	30,5 g	30,5 g
Błonnik	27g	27,9 g	27g	27g	27g
Sól	4,5 g	3,9 g	4,5 g	4,5 g	4,5 g

**Alergeny: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10****1 zboża zawierające gluten 3 jaja****2 Skorupiaki 4 ryby**

Obróbka : gotowanie

**5 orzeszki ziemne 7 mleko****6 soja 8 orzechy**

9 seler

10 gorczyca

	DIETA PODSTAWOWA		DIETA CUKRZYCOWA		DIETA ŁATWOSTRAWNA		OS, WRZ, WT, NR		Dieta Papkowata		
	Waga(g) alergenów		Waga(g) alergenów		Waga(g) alergenów		Waga(g) alergenów		Waga(g) alergenów		
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku	300	7								
	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15
	Tyrolska	50		Tyrolska	50		Tyrolska	50		Tyrolska	50
	Pasta rybna koncentratem pomidorowym i z ogórkiem kiszonym	50	4	Pasta rybna koncentratem pomidorowym i z ogórkiem kiszonym	50	4	Pasta rybna koncentratem pomidorowym i z ogórkiem kiszonym	50	4	Pasta rybna koncentratem pomidorowym i z ogórkiem kiszonym	50
	Roszonka	50x2		Roszonka	50x2		Roszonka	50x2		Roszonka	50x2
		50			50			50			50
Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	
OBIAD	Zupa krem brokułowy z grzabkami ( pOłpłynna )	300	9	Zupa krem brokułowy z grzabkami ( pOłpłynna )	300	9	Zupa krem brokułowy z grzabkami ( pOłpłynna )	300	9	Zupa krem brokułowy z grzabkami ( pOłpłynna )	300
	Ryż	50		Ryż	50		Ryż	50		Ryż	50
	Kurczak udko w sosie słodko kwasnym	100		Kurczak udko w sosie słodko kwasnym	100		Kurczak udko w sosie słodko kwasnym	100		Kurczak udko w sosie słodko kwasnym	100
	wiatru z groszkiem gotowana	100		Marchew z groszkiem gotowana	100		Marchew z groszkiem gotowana	100		Marchew gotowana	100
	Kompot z owoców	200		Woda z cytryną	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200
	Podwieczorek : jogurt owocowy	150	7		150	7		150	7		150
	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny	150
Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	
KOLACJA	Salatka jarzynowa	50		Salatka jarzynowa	50		Salatka jarzynowa z jogurtem	50		Salatka jarzynowa	50
	Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50
	Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Salata	50		Salata	50
	Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200
II KOLACJA	Owsianka lubella 100g	100		jogurt naturalny	100		Owsianka lubella	100		Owsianka lubella	100

## Wartość dobową

Kcal	2470	2350	2470	2470	2073,55
Białko	111g	102g	111g	111g	76 g
Węglowodany	352	302	352	352	275
Cukry proste	17,9	17,9	17,9	17,9	17,9
Tłuszcze	74 g	74 g	74 g	74 g	65 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	16,7 g	16,7 g	16,7 g	16,7 g	16,7 g
Błonnik	34,3 g	34,3 g	34,3 g	34,3 g	29,3 g
Sól	5,1	5,1	5,1	5,1	5,1 g

Alergeny: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

1 zboża zawierające gluten

2 Skorupiaki

Obróbka :gotowanie, duszenie

3 jaja

4 ryby

5 orzeszki ziemne

6 soja

7 mleko

8 Orzechy

9 seler

10 Musztarda

	DIETA PODSTAWOWA		Waga(g) alergeny		DIETA CUKRZYCOWA		Waga(g) alergeny		DIETA ŁATWOSTRAWNA		Waga(g) alergeny		OS, WRZ, WT, NR		Waga(g) alergeny		Dieta Papkowata		Waga(g) alergeny		
	<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>								<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>				<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>				<b>ZUPA BUDYNIOWA</b>				
	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1
ŚNIADANIE	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7
	Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50		Szynkowa	50	
	Gzika ze szczypiorkiem	50	7	Gzika ze szczypiorkiem	50	7	Twaróg z koperkiem	50	7	Twaróg z koperkiem	50	7	Twaróg z koperkiem	50	7	Twaróg z koperkiem	50		Twaróg z koperkiem	50	7
	Ogórek , rzodkiewka	50x2		Ogórek rzodkiewka	50x2		Ogórek rzodkiewka	50x2		Ogórek rzodkiewka	50x2		Kiełki Rzodkiewka	50x2		rzodkiewka	50x2		rzodkiewka	50x2	
	Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50		Salata,	50	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200		Kawa z mlekiem	200	7
	Ogórkowa	300	7, 9	Ogórkowa	300	7, 9	Ogórkowa	300	7, 9	Ogórkowa	300	7, 9	Zupa ryżowa na wywarze jarskim	300	7, 9	Ogórkowa	300		Ogórkowa	300	7, 9
OBIAD	Kluski śląskie	200	1	Kluski śląskie	200	1	Kluski śląskie	200	1	Kluski śląskie	200	1	Kluski śląskie	200	1	Kluski śląskie	200		Kluski śląskie	200	1
	Bitki wieprzowe w ciemnym sosie	100		Bitki wieprzowe w ciemnym sosie	100		Bitki gotowane w sosie koperkowym	100		Bitki gotowane w sosie koperkowym	100		Bitki gotowane w sosie koperkowym	100		Bitki gotowane w sosie koperkowym	100		Bitki gotowane w sosie koperkowym	100	
	Colesław	100	7	Colesław	100	7	Colesław	100	7	Colesław	100	7	Colesław	100	7	Colesław	100		Colesław	100	7
	Kompot z owoców	200		Woda z cytryną	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców	200	
	<b>Podwieczorek :biszkopty</b>	150	7		150	7		150	7		150	7		150	7		150			150	7
	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150		Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15		Masło ekstra	15	7
	Budyń z syropem owocowym	50		Ser żółty	50		Budyń z syropem owocowym	50		Budyń z syropem owocowym	50		Budyń z syropem owocowym	50		Budyń z syropem owocowym	50		Budyń z syropem owocowym	50	
KOLACJA	Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50	
	Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50		Salata	50	
	Pomarańcza 0,5	50		Pomarańcza 0,5	50		Pomarańcza 0,5	50		Pomarańcza 0,5	50		Pomarańcza 0,5	50		Pomarańcza 0,5	50		Pomarańcza 0,5	50	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
II KOLACJA	Tymbar mus owocowo-warzywny	100		Tymbar mus owocowo-warzywny	100		Tymbar mus owocowo-warzywny	100		Tymbar mus owocowo-warzywny	100		Tymbar mus owocowo-warzywny	100		Tymbar mus owocowo-warzywny	100		Tymbar mus owocowo-warzywny	100	

**Wartość dobową**

Kcal	2414	2292	2414	2414	2414
Białko	90,5 g	90,3 g	90,5 g	90,5 g	90,5 g
Węglowodany	295 g	268,9 g	295 g	295 g	295 g
Cukry proste	31,5 g	29,5 g	31,5 g	31,5 g	31,5 g
Tłuszcze	79 g	76,8 g	79 g	79 g	79 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	30,5 g	36,5 g	30,5 g	30,5 g	30,5 g
Błonnik	35 g	27,9 g	35 g	35 g	35 g

Sól	4,5 g	3,9 g	4,5 g	4,5 g	4,5 g
<b>Alergeny:</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</b>				
<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>5 orzeszki ziemn</b>	<b>7 mleko</b>	9 seler	
<b>2 Skorupiaki</b>	<b>3 jaja</b>	<b>6 soja</b>	<b>8 orzechy</b>	10 gorczyca	
Obróbka :	gotowanie				

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Waga(g) alergeny		<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	Waga(g) alergeny		<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Waga(g) alergeny		<b>OS, WRZ, WT, NR</b>
	<b>PLATKI Ryżowe NA MLEKU</b>	300	7				<b>PLATKI Ryżowe NA MLEKU</b>	300	7	<b>PLATKI Ryżowe NA MLEKU</b>
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	Chleb pszenny
	Masło ekstra Tyrolska	15 50	7	Masło ekstra Tyrolska	15 50	7	Masło ekstra Tyrolska	15 50	7	Masło ekstra Twaróg krojony
	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów + zielenina		50	Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów + zielenina	50		Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów + zielenina	50		
	Ogórek	50		Ogórek	50		Ogórek	50		Dżem niskosłodzony
	Sałata,	50		Sałata,	50		Sałata,	50		Sałata, pomidor
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem
OBIAD	Zupa Neapolitańska	300	7, 9	Zupa Neapolitańska	300	7, 9	Zupa Neapolitańska	300	7, 9	Zupa Neapolitańska
	Ziemniaki	300		Ziemniaki	300		Ziemniaki	300		Ziemniaki
	Filet z dorsza panierowany w sosie cytrynowym ( z kawałkiem	100	4	Filet z dorsza panierowany w sosie cytrynowym ( z kawałkiem cytryny )	100	4	Filet z dorsza na parze w sosie cytrynowym ( z kawałkiem cytryny )	100	4	Filet z dorsza na parze w sosie cytrynowym ( z kawałkiem cytryny )
	Surówka z kiszanej kapusty	100		Surówka z kiszanej kapusty	100		Surówka z kiszanej kapusty	100		Warzywa po włosku
	Kompot z owoców	200		Woda z cytryną	200		Kompot z owoców	200		Kompot z owoców
<b>Podwieczorek : wafelek b/czekolady</b>	150	1,7		150	1,7		150	1,7		
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra
	Sałatka ryżowa ( z makaronem ryżowym, papryką, ogórkiem, koperkiem, szynką z dipem majonezowo-jogurtowym )	50	1,7	Sałatka ryżowa ( z makaronem ryżowym, papryką, ogórkiem, koperkiem, szynką z dipem majonezowo-jogurtowym)	50	1,7	Sałatka ryżowa ( z makaronem ryżowym, papryką, ogórkiem, koperkiem, szynką z dipem majonezowo-jogurtowym))	50	1,7	Sałatka ryżowa (z dozwolonymi warzywami korzeniowymi i koperkiem z dipem majonezowym )
	Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa	50		Polędwica drobiowa
	Ogórek kiszony	50 50		Ogórek kiszony	50 50		Sałata	50 50		Sałata

	Herbata bez cukru	200	Herbata bez cukru	200	Herbata bez cukru	200	Herbata bez cukru
II KOLACJA	JOGURT NATURALNY	150	JOGURT NATURALNY	150	JOGURT NATURALNY	150	JOGURT NATURALNY
Wartość dobowa							
Kcal	2331		2220		2331		2331
Białko	104 g		90,2 g		104 g		104 g
Węglowodany	323g		291 g		323g		323g
Cukry proste	12,54 g		10,45 g		12,54 g		12,54 g
Tłuszcze	75 g		72,9 g		75 g		75 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	29,6 g		11,2 g		29,6 g		29,6 g
Błonnik	39 g		35,5 g		39 g		39 g
Sól	3,9 g		4,1 g		3,9 g		3,9 g
<b>Alergeny:</b>	<b>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</b>		<b>3 jaja</b>	<b>5 orzeszki ziemne</b>	<b>7 mleko</b>	<b>8 Orzechy</b>	<b>9 seler</b>
	<b>1 zboża zawierające gluten</b>		<b>4 ryby</b>	<b>6 soja</b>			<b>10 Musztarda</b>
	<b>2 Skorupiaki</b>						
	<b>Obróbka :gotowanie, duszenie</b>						

Waga(g) alergeny		Dieta Papkowata	Waga(g) alergeny	
<b>PLATKI Ryżowe</b>				
300	7	<b>NA MLEKU</b>	300	7
150	1	Chleb pszenny	150	1
15	7	Masło ekstra	15	7
50		twaróg krojony	50	
		Dżem niskosłodzony	50	
50				
50		Salata, Pomidor	50	
200		Herbata bez cukru	200	
200	7	Kawa z mlekiem	200	7
300	7, 9	Zupa Neapolitańska	300	7, 9
300		Ziemniaki	300	
		Filet z dorsza na parze w sosie cytrynowym	100	4
100	4		100	4
		Warzywa po włosku	100	
100			100	
200		Kompot z owoców	200	
150	1,7		150	1,7
150	1	Chleb pszenny	150	1
15	7	Masło ekstra	15	7
		Salatka ryżowa (z makaronem ryżowym, papryką, ogórkiem, koperkiem, szynką z dipem majonezowo-jogurtowym)	50	1,7
50	1,7		50	1,7
		Polędwica drobiowa	50	
50			50	
50		Salata	50	

200

Herbata bez cukru

200

JOGURT  
NATURALNY

150

150

2331

104 g

323g

12,54 g

75 g

29,6 g

39 g

3,9 g

	DIETA PODSTAWOWA	Waga(g)	alergeny	DIETA CUKRZYCOWA	Waga(g)	alergeny	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Waga(g)	alergeny	OS, WRZ, WT, NR	Waga(g)	alergeny	Dieta Pakowata	Waga(g)	alergeny
	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	300	7				<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	300	7	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	300	7	<b>PŁATKI OWSIANE NA MLEKU</b>	300	7
ŚNIADANIE	Chleb mieszany	150	1	Chleb żytni	150	1	Chleb mieszany	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra Tyrolska	15	7	Masło ekstra Tyrolska	15	7	Masło ekstra Tyrolska	15	7	Masło ekstra Polędwica	15	7	Masło ekstra Tyrolska	15	7
	Jajecznicą ze szczypiorkiem ogórek kiszony, rzodkiewka	50	3	Jajecznicą ze szczypiorkiem ogórek kiszony, rzodkiewka	50	3	Jajecznicą ze szczypiorkiem ogórek kiszony, rzodkiewka	50	3	Białka gotowane	50	3	Jajecznicą ze szczypiorkiem	50	3
	Salata,	50		Salata	50		Salata	50		kiełki	50		kiełki	50	
	Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200		Herbata bez cukru	200	
	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7	Kawa z mlekiem	200	7
	Zupa krem z groszku	300	9	Zupa krem z groszku	300	9	Zupa krem z groszku	300	9	Zupa krem z groszku	300	9	Zupa krem z groszku	300	9
	Pyzy z farszem szpinakowym z cebulką	300		Pyzy z farszem szpinakowym z cebulką	300		Pyzy z farszem szpinakowym z maselkiem	300		Pyzy z farszem szpinakowym z maselkiem	300		Ziemniaki purre z koperkiem	300	
Surówka z białej kapusty	100	4	Surówka z białej kapusty	100	4	Surówka z białej kapusty	100	4	Seler gotowany	100	4	Seler gotowany	100	4	
Kompot z owoców	100		Woda z cytryną	100		Kompot z owoców	100		Kompot z owoców	100		Kompot z owoców	100		
<b>Podwieczorek : jogurt naturalny</b>	150	7		150	7		150	7		150	7		150	7	
KOLACJA	Chleb mieszany	150	1	Chleb razowy	150	1	Chleb zwykły	150	1	Chleb pszenny	150	1	Chleb pszenny	150	1
	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	150	1	Masło ekstra	15	5	Masło ekstra	15	7	Masło ekstra	150	7
	Kaszka na gęsto z przecierem owocowym	100	1,7	Sałatka (pomidor, ogórek, papryka, koperek ,oliwa z oliwek + ser feta)	100	1,7	Kaszka na gęsto z przecierem owocowym	100	1,7	Kaszka na gęsto z przecierem owocowym	100	1,7	Kaszka na gęsto z przecierem owocowym	100	1,7
	Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50		Szynka drobiowa	50	
	Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Ogórek zielony	50		Salata	50		Salata	50	
	Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50		Pomidor	50	
	Herbata bez cukru	50		Herbata bez cukru	50		Herbata bez cukru	50		Herbata bez cukru	50		Herbata bez cukru	50	
II KOLACJA	Almette serek śmietankowy	50	7	Almette serek śmietankowy	50	7	Almette serek śmietankowy	50	7	Almette serek śmietankowy	50	7	Almette serek śmietankowy	50	7

Wartość dobową

Kcal	2479	2275	2479	2400	2479
Białko	97	87,2 g	97	97	97
Węglowodany	299	278,05 g	299	299	299
Cukry proste	41 g	37,6 g	41 g	41 g	41 g
Tłuszcze	99 g	109,9 g	99 g	99 g	99 g
Nasycone kwasy tłuszczowe	26,3 g	27,3 g	26,3 g	26,3 g	26,3 g
Błonnik	33 g	27,8 g	33 g	33 g	33 g
Sól	5,7 g	4,3 g	5,7 g	5,7 g	5,7 g

**Alergeny:** 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 3 jaja  
**1 zboża zawierające gluten** 4 ryby  
**2 Skorupiaki**  
**Obróbka: gotowanie**

**5 orzeszk ziemne** **7 mleko**  
**6 soja** **8 orzechy**

**9 seler**  
**10 musztarda**