Tydzień III **PONIEDZIAŁEK 29.07.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka z indyka 50g  Ser twarogowy 50g  Pomidor 100g  \*(1,7) | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka z indyka 50g  Ser twarogowy 50g  Pomidor 100g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka z indyka 50g  Ser twarogowy 50g  Pomidor 100g  \*(1,7)  **II śniadanie: Jabłko 100g 1 szt.** | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka z indyka 50g  Ser twarogowy 50g  Pomidor 100g  \*(1,7) | Chleb żytni jasny 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka z indyka 50g  Ser twarogowy 50g  Pomidor 100g  \*(1,7)  **II śniadanie:**  Jogurt owocowy 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Szynka z indyka 30g  Ser twarogowy 20g  Pomidor 50g  Płatki kukurydziane na mleku 200ml  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Szynka z indyka 30g  Kisiel 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g  (3 kromki)  Mało ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka z indyka 50g  Ser twarogowy 50g  Kisiel 80g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml  Makaron brązowy z potrawką z piersi kurczaka 250g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii b/śmietany z ziemniakami 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka 250g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka 200g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii b/śmietany 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka b/śmietany 200g  Marchew gotowana 100g  \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii b/śmietany 300ml  Makaron z potrawką z piersi kurczaka b/śmietany 200g  Marchew gotowana 150g  \*(1,3,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Banan 1 szt. | Jabłko parzone 100g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Sałatka z roszponką, pomidorami  i ogórkiem 80g  Dżem 25g  \*(1,7) | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Sałatka z roszponką, pomidorami 80g  Dżem 25g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Sałatka z roszponką, pomidorami  i ogórkiem 80g  Kurczak w galarecie 40g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Sałatka z roszponką, pomidorami 80g  Dżem 25g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Sałatka z roszponką, pomidorami  i ogórkiem 80g  Dżem 25g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 35g  Banan 1szt.  Dżem 25g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 35g  Banan 1szt.  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Banan 1szt.  Kurczak w galarecie 40g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Jogurt owocowy 100g | Wafle ryżowe 2szt. | Jogurt naturalny 100g |
| Energia: 2178kcal  Białko ogółem: 103,45g  Węglowodany ogółem: 264,22g  Węglowodany przyswajalne: 47,25g  Tłuszcz: 75,75g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,53g  Błonnik pokarmowy: 32,17g  Sól: 5,06g | Energia: 2128kcal  Białko ogółem: 103,65g  Węglowodany ogółem: 260,40g  Węglowodany przyswajalne: 46.15g  Tłuszcz: 64,76g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,67g  Błonnik pokarmowy: 31,62g  Sól: 5,04g | Energia: 2158kcal  Białko ogółem: 110,88g  Węglowodany ogółem: 231,41g  Węglowodany przyswajalne: 39,9g  Tłuszcz: 78,57g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,09g  Błonnik pokarmowy: 26,63g  Sól: 5,73g | Energia: 2089 kcal  Białko ogółem: 104,95g  Węglowodany ogółem: 264,05g  Węglowodany przyswajalne: 46,52g  Tłuszcz: 48,36g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,03g  Błonnik pokarmowy: 32,28g  Sól: 4,79g | Energia: 2223 kcal  Białko ogółem: 101,51g  Węglowodany ogółem: 278,92g  Węglowodany przyswajalne: 48,57g  Tłuszcz: 71,08g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,34g  Błonnik pokarmowy: 35,01g  Sól: 5,52 | Energia: 1700,23 kcal  Białko ogółem: 71,06g  Węglowodany ogółem: 189,36g  Węglowodany przyswajalne: 38,52g  Tłuszcz: 48,36g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,03g  Błonnik pokarmowy: 32,28g  Sól: 3,79g | Energia: 1567,43 kcal  Białko ogółem: 59,64g  Węglowodany ogółem: 151,11g  Węglowodany przyswajalne: 23,51g  Tłuszcz: 34,76g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,09g  Błonnik pokarmowy: 19,32g  Sól: 2g | Energia: 1954,97 kcal  Białko ogółem: 96,54g  Węglowodany ogółem: 216,76g  Węglowodany przyswajalne: 36,98g  Tłuszcz: 51,59g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,41g  Błonnik pokarmowy: 24,11g  Sól: 4,1g |

Tydzień III **WTOREK 30.07.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Ser topiony, edamski 20g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Ser topiony, edamski 20g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Serek wiejski 30g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie**  **Brzoskwinia 120g 1 szt.** | Chleb pszenny 90g(3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Serek wiejski 30g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Ser topiony, edamski 40gg  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** jogurt naturalny 100g \*7 | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kakao 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 40g  Serek topiony  Pomidor 60g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 40g  Banan 1szt.  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Serek wiejski 30g  Marchew gotowana 80g  Sałata 20g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka pieczone 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 150g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) | Zupa rosół 300ml  Udo z kurczaka duszone w sosie 130g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata lodowa z oliwą 100g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jabłko 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko pieczone 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko pieczone 100g 1szt. | Jabłko pieczone 100g 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 60g  Sałatka jarzynowa 70g  \*(1,3,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 60g  Sałatka jarzynowa 70g  \*(1,3,7,9) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 60g  Sałatka jarzynowa 70g  \*(1,3,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 60g  Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 70g  \*(1,3,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 60g  Sałatka jarzynowa 70g  \*(1,3,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 40g  Sałatka owocowa 60g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica drobiowa 40g  Sałatka ziemniaczana z marchewką 50g  \*(1,3,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica drobiowa 60g  Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 70g  \*(1,3,7,9) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mleko smakowe 200ml  **\*7** | Mleko smakowe 200ml  **\*7** | Sok marchewkowy 250ml | Mleko smakowe 200ml  **\*7** | Mleko smakowe 200ml  \*7 | Mleko smakowe 200ml  \*7 | Wafle ryżowe 3 szt. | Sok marchewkowy  200ml |
| Energia: 2247kcal  Białko ogółem: 85,95g  Węglowodany ogółem: 289,7g  Węglowodany przyswajalne: 48,41g  Tłuszcz: 71,11g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,97g  Błonnik pokarmowy: 36,76g  Sól:,4,59g | Energia: 2162kcal  Białko ogółem: 91,36g  Węglowodany ogółem: 278,73g  Węglowodany przyswajalne: 42,16g  Tłuszcz: 67,1g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,7g  Błonnik pokarmowy: 36,21g  Sól: 4,04g | Energia: 2131kcal  Białko ogółem: 87,98g  Węglowodany ogółem: 256,79g  Węglowodany przyswajalne: 40,95g  Tłuszcz: 79,03g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 37,03g  Błonnik pokarmowy: 29,56g  Sól: 4,18g | Energia: 2065kcal  Białko ogółem: 84,2g  Węglowodany ogółem: 271,18g  Węglowodany przyswajalne: 45,89g  Tłuszcz: 52,16g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,76g  Błonnik pokarmowy: 36,43g  Sól: 4,36g | Energia: 2255 kcal  Białko ogółem: 101,49g  Węglowodany ogółem: 284,26g  Węglowodany przyswajalne: 49,85g  Tłuszcz: 74,05g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,23g  Błonnik pokarmowy: 36,25g  Sól: 5,2g | Energia: 1690kcal  Białko ogółem: 65,8g  Węglowodany ogółem: 175,23g  Węglowodany przyswajalne: 32,1g  Tłuszcz: 30,76g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,00g  Błonnik pokarmowy: 28.06g  Sól: 3,98g | Energia: 1560kcal  Białko ogółem: 59,87g  Węglowodany ogółem: 171,12g  Węglowodany przyswajalne: 29,11g  Tłuszcz: 25,32g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,54g  Błonnik pokarmowy: 28.06g  Sól: 2,98g | Energia: 1989kcal  Białko ogółem: 84,32g  Węglowodany ogółem: 270,43g  Węglowodany przyswajalne: 45,11g  Tłuszcz: 48,16g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,12g  Błonnik pokarmowy: 36,43g  Sól: 4,21g |

Tydzień III **ŚRODA 31.07.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 30g (1kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Ser żółty 50g  Papryka czerwona 50g  Ogórek 50g  \*(1,7) | Chleb żytni 30g (1kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Twarożek typu Almette 40g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 35g (1kromka )  Bułka grahamka 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Ser żółty 50g  Papryka czerwona 50g  Ogórek 50g  \*(1,7)  **II śniadanie:** Kiwi 1szt. 60g | Chleb pszenny 30g (1 kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Twarożek typu Almette 40g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 60g (2kromki)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Ser żółty 50g  Papryka czerwona 50g  Ogórek 50g  \*(1,7)  **II śniadanie:** serek wiejski 100g \*7 | Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 25g  Ser żółty 25g  Pomidor 60g  Płatki kukurydziane na mleku 200ml  \*(1,7) | Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Banan 1szt.  \*(1,7) | Chleb pszenny 30g (1 kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Twarożek typu Almette 40g  Pieczone jabłko 1szt.  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml  Szynka duszona w sosie własnym 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300ml  Szynka duszona w sosie własnym 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300ml  Szynka duszona w sosie własnym 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa ziemniaczana b/śmietany 300ml  Szynka duszona w sosie własnym 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300ml  Szynka duszona w sosie własnym 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300ml  Pieczeń z mięsa mielonego w sosie 120g  Ziemniaki 150g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa ziemniaczana b/śmietany 300ml  Schab gotowany w białym sosie b/śmietany 100g  Ziemniaki 150g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) | Zupa ziemniaczana b/śmietany 300ml  Schab gotowany w białym sosie b/śmietany 100g  Ziemniaki 200g  Surówka z gotowanego buraka 150g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIECA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 45g  Humus z ciecierzycy 50g  Plasterki cukinii 50g  Miód 15g  \*(1,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 45g  Humus z ciecierzycy 50g  Plasterki cukinii 50g  Miód 15g  \*(1,7,9) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 45g  Humus z ciecierzycy 50g  Plasterki cukinii 50g  Pomidor 50g  Polędwica wieprzowa 30g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 45g  Pasta z gotowanej marchewki 50g  Cukinia gotowana 50g  Miód 15g  \*(1,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 45g  Humus z ciecierzycy 50g  Plasterki cukinii 50g  Miód 15g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 40g  Nutella 30g  Kiwi 1szt.  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka z indyka 40g  Mus jabłkowy 100g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka z indyka 45g  Pasta z gotowanej marchewki 50g  Cukinia gotowana 50g  Miód 15g  \*(1,7,9) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt naturalny 100g \*7  z pomidorami koktajlowymi 50g | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt bez laktozy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 |
| Energia: 2199kcal  Białko ogółem: 90,18g  Węglowodany ogółem: 276,69g  Węglowodany przyswajalne: 44,99g  Tłuszcz: 73,27g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,37g  Błonnik pokarmowy: 38,14g  Sól: 4,56g | Energia: 2179kcal  Białko ogółem: 92,88g  Węglowodany ogółem: 274,64g  Węglowodany przyswajalne: 44,37g  Tłuszcz: 67,58g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,87g  Błonnik pokarmowy: 42,44g  Sól: 4,24g | Energia: 2146kcal  Białko ogółem: 91,2g  Węglowodany ogółem: 244,53g  Węglowodany przyswajalne: 41,74g  Tłuszcz: 69,58g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,05g  Błonnik pokarmowy: 37,33g  Sól: 4,49g | Energia: 2027 kcal  Białko ogółem: 93,46g  Węglowodany ogółem: 269,44g  Węglowodany przyswajalne: 42,26g  Tłuszcz: 43,36g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,16g  Błonnik pokarmowy: 40,97g  Sól: 4,2g | Energia: 2226 kcal  Białko ogółem: 102,91g  Węglowodany ogółem: 284,23g  Węglowodany przyswajalne: 49,78g  Tłuszcz: 71,19g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,22g  Błonnik pokarmowy: 44,63g  Sól: 4,49g | Energia: 1896 kcal  Białko ogółem: 67,43g  Węglowodany ogółem: 201,11g  Węglowodany przyswajalne: 30,30g  Tłuszcz: 31,47g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,16g  Błonnik pokarmowy: 30,23g  Sól: 3,2g | Energia: 1701 kcal  Białko ogółem: 52,19g  Węglowodany ogółem: 176,43g  Węglowodany przyswajalne: 21,98g  Tłuszcz: 27,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,09g  Błonnik pokarmowy: 24,96g  Sól: 2,7g | Energia: 1975 kcal  Białko ogółem: 84,12g  Węglowodany ogółem: 239,99g  Węglowodany przyswajalne: 39,26g  Tłuszcz: 40,71g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,14g  Błonnik pokarmowy: 38,09g  Sól: 4,1g |

Tydzień III **CZWARTEK 01.08.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 100g (2szt.)  Twarożek 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 100g (2szt.)  Twarożek 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 100g (2szt.)  Twarożek 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** Brzoskwinia 1szt  120g. | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica drobiowa 60g  Twarożek 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 100g (2szt.)  Twarożek 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** deser mleczny 10g | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kakao 250 ml  Parówka drobiowa 50g (1szt.)  Twarożek 30g  Pomidor 40g  Brzoskwinia 1szt.  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Polędwica drobiowa 50g  Kisiel 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica drobiowa 60g  Twarożek 50g  Sałata 20g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa krupnik 300ml  Filet z piersi kurczaka panierowany, smażony 120g  Ziemniaki 200g  Mieszanka warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa krupnik 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g  Ziemniaki 200g  Mieszanka warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa krupnik 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g  Ziemniaki 200g  Mieszanka warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa krupnik 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g  Ziemniaki 200g  Marchewka z wody, gotowana 150g  \*(1,7,9) | Zupa krupnik 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g  Ziemniaki 200g  Mieszanka warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa krupnik 300ml  Kotleciki drobiowe, panierowane 150g  Ziemniaki 150g  Mieszanka warzyw gotowanych 100g  \*(1,7,9) | Zupa selerowa b/śmietany 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g  Ziemniaki 150g  Marchewka z wody, gotowana 100g  \*(1,7,9) | Zupa selerowa, b/śmietany 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150g  Ziemniaki 150g  Marchewka z wody, gotowana 100g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Banan 1szt. | Banan 1 szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZICIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJACA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Serek topiony 20g  Ogórek kiszony 50g  Papryka 50g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Serek topiony 20g  Pomidor 60g  Cukinia z pieca (parowana) 40g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (4kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Kurczak w galarecie 40g  Ogórek kiszony 50g  Papryka 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Kurczak w galarecie 40g  Pomidor 60g  Cukinia z pieca (parowana) 40g  \*(1,7) | Chleb żytni90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Serek topiony 20g  Ogórek kiszony 50g  Papryka 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Serek topiony 20g  Pomidor 60g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Cukinia z pieca (parowana) 40g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka indyka 50g  Kurczak w galarecie 40g  Cukinia z pieca (parowana) 60g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7)  z ogórkiem zielonym 40g | Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt naturalny b/laktozy 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7) |
| Energia: 2126kcal  Białko ogółem: 99,36g  Węglowodany ogółem: 280,86g  Węglowodany przyswajalne: 41,9g  Tłuszcz: 72,24g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,74g  Błonnik pokarmowy: 39,09g  Sól: 4,28g | Energia: 2116kcal  Białko ogółem: 100,96g  Węglowodany ogółem: 272,03g  Węglowodany przyswajalne: 40,79g  Tłuszcz:65,26g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,81g  Błonnik pokarmowy: 38,54g  Sól: 3,89g | Energia: 2121kcal  Białko ogółem: 99,34g  Węglowodany ogółem: 254,51g  Węglowodany przyswajalne: 38,31g  Tłuszcz: 70,9g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,5g  Błonnik pokarmowy: 37,04g  Sól: 4,25g | Energia: 2024 kcal  Białko ogółem: 101,05g  Węglowodany ogółem: 279,44g  Węglowodany przyswajalne: 41,35g  Tłuszcz: 59,72g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,64g  Błonnik pokarmowy: 34,61g  Sól: 3,89g | Energia: 2209 kcal  Białko ogółem: 103,87g  Węglowodany ogółem: 282,79g  Węglowodany przyswajalne: 41,53g  Tłuszcz: 70,21g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,56g  Błonnik pokarmowy: 38,69g  Sól: 4,31g | Energia: 1896 kcal  Białko ogółem: 81,05g  Węglowodany ogółem: 209,44g  Węglowodany przyswajalne: 23,35g  Tłuszcz: 49,72g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,14g  Błonnik pokarmowy: 24,61g  Sól: 2,89g | Energia: 1543 kcal  Białko ogółem: 68,05g  Węglowodany ogółem: 179,44g  Węglowodany przyswajalne: 21,35g  Tłuszcz: 39,02g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,64g  Błonnik pokarmowy: 20,61g  Sól: 2,09g | Energia: 2899 kcal  Białko ogółem: 90,05g  Węglowodany ogółem: 249,04g  Węglowodany przyswajalne: 35,35g  Tłuszcz: 43,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,64g  Błonnik pokarmowy: 24,61g  Sól: 2,99g |

Tydzień III **PIĄTEK 02.08.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Bułka poznańska 1szt.  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Dżem owocowy 25g  Jabłko 100g  Sałata 20g  \*(1,7) | Bułka poznańska 1szt.  Chleb żytni 30g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Dżem owocowy 25g  Jabłko 100g  Sałata 20g  \*(1,7) | Bułka grahamka 1szt.  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Serek wiejski 50g  Jabłko 100g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie**  **Pomidor 70g ze szczypiorkiem 5g** | Bułka poznańska 1szt.  Chleb pszenny 30g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Dżem owocowy 25g  Jabłko tarte 100g (1szt.)  Sałata 20g  \*(1,7) | Bułka poznańska  Chleb żytni 60g (2kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Dżem owocowy 25g  Jabłko 100g  Sałata 20g  **II śniadanie:** Jogurt do picia 150ml | Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 30g  Dżem owocowy 25g  Jabłko 100g (1szt.)  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Sałata 20g  \*(1,7) | Bułka poznańska  Chleb pszenny 30g 1szt.(1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g  Serek wiejski 50g  Jabłko parzone 80g  Sałata 20g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml  Kotlet rybny 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml  Ryba parowania z pieca w sosie koperkowym 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml  Ryba parowania z pieca w sosie koperkowym 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml  Ryba parowania z pieca w sosie koperkowym 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml  Ryba parowania z pieca w sosie koperkowym 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml  Naleśniki z serem twarogowym 2szt.  Sałatka owocowa 100g  \*(1,3,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 300ml  Ryba parowana w sosie koperkowym 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki tarte, gotowane 100g  \*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 300ml  Ryba parowana w sosie koperkowym 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki tarte, gotowane 100g  \*(1,3,4,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Pieczywo chrupkie z sałatką owocową 50g | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Pasta jajeczna z pietruszką 50g  Polędwica sopocka 50g  Marchew tarta 40g  Papryka czerwona 60g  \*(1,3,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Pasta jajeczna z pietruszką 50g  Polędwica sopocka 50g  Marchew tarta 40g  Pomidor 60g  \*(1,3,7) | Chleb razowy 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Pasta jajeczna z pietruszką 50g  Polędwica sopocka 50g  Marchew tarta 40g  Papryka czerwona 60g  \*(1,3,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Pasta z białka jajka z pietruszką 50g  Polędwica sopocka 50g  Marchew tarta 40g  Pomidor 60g  \*(1,3,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Pasta jajeczna z pietruszką 50g  Polędwica sopocka 50g  Marchew tarta 40g  Papryka czerwona 60g  \*(1,3,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Pasta z jajka z pietruszką 50g  Polędwica sopocka 30g  Pomidor 60g  \*(1,3,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Białko jajka 30g  Polędwica drobiowa 50g  Banan 1 szt.  \*(1,3,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Białko jajka 30g  Polędwica drobiowa 50g  Banan 1 szt.  \*(1,3,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Kefir 200ml  \*(7) | Kefir 200ml  \*(7) | Kefir 200ml  \*(7) | Kefir 200ml  \*(7) | Kefir 200ml  \*(7) | Sok marchewkowy 200ml | Sok marchewkowy  200ml | Kefir 200ml  \*(7) |
| Energia: 2221kcal  Białko ogółem: 91,24g  Węglowodany ogółem: 281,38g  Węglowodany przyswajalne: 50,55g  Tłuszcz: 65,04g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,14g  Błonnik pokarmowy: 35,11g  Sól: 4,38g | Energia: 2120kcal  Białko ogółem: 94,69g  Węglowodany ogółem: 265,77g  Węglowodany przyswajalne: 50,22g  Tłuszcz: 61,50g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,05g  Błonnik pokarmowy: 33,79g  Sól: 3,89g | Energia: 2106kcal  Białko ogółem: 94,81g  Węglowodany ogółem: 234,56g  Węglowodany przyswajalne: 44,37g  Tłuszcz: 64,36g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,55g  Błonnik pokarmowy: 31,31g  Sól: 4,17g | Energia: 2046 kcal  Białko ogółem: 97,61g  Węglowodany ogółem: 265,69g  Węglowodany przyswajalne: 50,34g  Tłuszcz: 56,24g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,57g  Błonnik pokarmowy: 29,79g  Sól: 3,89g | Energia: 2297 kcal  Białko ogółem: 101,54g  Węglowodany ogółem: 287,57g  Węglowodany przyswajalne: 50,5g  Tłuszcz: 64,96g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,09g  Błonnik pokarmowy: 34,97g  Sól: 4,48g | Energia: 1831 kcal  Białko ogółem: 67,61g  Węglowodany ogółem: 195,69g  Węglowodany przyswajalne: 36,34g  Tłuszcz: 46,24g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,57g  Błonnik pokarmowy: 27,79g  Sól: 3,59g | Energia: 1741 kcal  Białko ogółem: 59,54g  Węglowodany ogółem: 165,69g  Węglowodany przyswajalne: 40,34g  Tłuszcz: 39,24g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,07g  Błonnik pokarmowy: 21,54g  Sól: 3,21g | Energia: 1989,64 kcal  Białko ogółem: 80,63g  Węglowodany ogółem: 259,65g  Węglowodany przyswajalne: 257,98g  Tłuszcz: 53,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,51g  Błonnik pokarmowy: 30,61g  Sól: 3,21g |

Tydzień III **SOBOTA 03.08.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIA** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Pasta z ryby i twarożku 50g  Pomidor 50g  Ogórek kiszony 50g  \*(1,4,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Pasta z ryby i twarożku 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,4,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Pasta z ryby i twarożku 50g  Pomidor 50g  Ogórek kiszony 50g  \*(1,4,7)  **II śniadanie:** sałatka z pomidorków i ogórka świeżego z oliwą 70g | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Pasta z ryby i twarożku 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,4,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Pasta z ryby i twarożku 50g  Pomidor 50g  Ogórek kiszony 50g  \*(1,4,7)  **II śniadanie:** serek wiejski 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kakao 250ml  Szynka wiejska 30g  Twarożek na słodko 40g  Pomidor 50g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Szynka z indyka 50g  Jabłko parzone 1szt.  \*(1,4,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Pasta z ryby i twarożku 50g  Jabłko parzone 1szt.  Sałata 20g  \*(1,4,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa z fasolki szparagowej 300ml  Gulasz z szynki wieprzowej 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300ml  Gulasz z szynki wieprzowej 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300ml  Gulasz z szynki wieprzowej 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa b/śmietany 300ml  Gulasz z szynki wieprzowej 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300ml  Gulasz z szynki wieprzowej 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300ml  Gulasz z szynki wieprzowej 150g  Kasza jęczmienna 100g  Surówka z marchewki 100g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa b/śmietany 300ml  Filet drobiowy gotowany 100g  Ziemniaki 200g  Surówka z marchewki gotowanej 100g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa b/śmietany 300ml  Filet drobiowy gotowany 100g  Ziemniaki 200g  Surówka z marchewki gotowanej 100g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g z jabłkiem 100g  \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Banan 1szt. | Jogurt owocowy 100g \*(7) |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 50g  Twarożek z koperkiem 50g  Mix sałat z pomidorkami 80g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 50g  Twarożek z koperkiem 50g  Mix sałat z pomidorkami 80g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 50g  Twarożek z koperkiem 50g  Mix sałat z pomidorkami 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 50g  Twarożek z koperkiem 50g  Mix sałat z pomidorkami 80g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 50g  Twarożek z koperkiem 50g  Mix sałat z pomidorkami 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica sopocka 30g  Twarożek z koperkiem 40g  Mix sałat z pomidorkami 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Sałatka ziemniaczana z marchewką 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Polędwica miodowa 50g  Sałatka ziemniaczana z marchewką 50g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Kefir 200ml \*(7) | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g |
| Energia: 2157kcal  Białko ogółem: 87,9g  Węglowodany ogółem: 279,57g  Węglowodany przyswajalne: 43,48g  Tłuszcz: 70,93g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,87g  Błonnik pokarmowy: 32,76g  Sól: 4,09g | Energia: 2131kcal  Białko ogółem: 87,4g  Węglowodany ogółem: 270,66g  Węglowodany przyswajalne: 41,29g  Tłuszcz: 69,05g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,86g  Błonnik pokarmowy: 32,21g  Sól: 4,07g | Energia: 2139kcal  Białko ogółem: 93,65g  Węglowodany ogółem: 259,51g  Węglowodany przyswajalne: 31,73g  Tłuszcz: 70,15g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,33g  Błonnik pokarmowy: 30,37g  Sól: 3,75g | Energia: 2100 kcal  Białko ogółem: 95,59g  Węglowodany ogółem: 267,14g  Węglowodany przyswajalne: 40,51g  Tłuszcz: 52,51g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,71g  Błonnik pokarmowy: 24,73g  Sól: 3,95g | Energia: 2307cal  Białko ogółem: 98,08g  Węglowodany ogółem: 279,92g  Węglowodany przyswajalne: 48,85g  Tłuszcz: 72,41g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,2g  Błonnik pokarmowy: 35,46g  Sól: 4,33g | Energia: 1785kcal  Białko ogółem: 64,71g  Węglowodany ogółem: 167,10g  Węglowodany przyswajalne: 35,1g  Tłuszcz: 39,06g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,53g  Błonnik pokarmowy: 28,54g  Sól: 3,95g | Energia: 1599 kcal  Białko ogółem: 47,95g  Węglowodany ogółem: 157,14g  Węglowodany przyswajalne: 21,51g  Tłuszcz: 31,51g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,11g  Błonnik pokarmowy: 20g  Sól: 3,35g | Energia: 2065 kcal  Białko ogółem: 86,54g  Węglowodany ogółem:160,1g  Węglowodany przyswajalne: 37,09g  Tłuszcz: 36,09g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,11g  Błonnik pokarmowy: 24,04g  Sól: 3,05g |

Tydzień III **NIEDZIELA 04.08.2024**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Chleb żytni 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Pasztet z kurczaka 50g  Rzodkiewka 40g  Pomidor 60g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Pasztet z kurczaka 50g  Jabłko 1szt. 100g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Pasztet z kurczaka 50g  Rzodkiewka 40g  Pomidor 60g  \*(1,7)  **II śniadanie**  **Banan 120g 1szt** | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Serek twarogowy do smarowania 50g  Jabłko 1szt. 100g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Pasztet z kurczaka 50g  Rzodkiewka 40g  Pomidor 60g  \*(1,7)  **II śniadanie**  **kanapka z serem żółtym** | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Serek twarogowy do smarowania 50g  Jabłko 1szt. 100g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Jabłko 1szt. 100g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica miodowa 50g  Serek twarogowy do smarowania 50g  Jabłko parzone1szt. 100g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Pomidorowa z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Rosół z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego (schab) w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) | Rosół z ryżem 300ml  Sztuka mięsa wieprzowego (schab) w sosie 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchewka gotowana 150g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok warzywny 250ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Banan 1 szt | Sok warzywny 250ml |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJE** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Kurczak w galarecie 50g  Sałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Kurczak w galarecie 50g  Sałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Kurczak w galarecie 50g  Sałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Kurczak w galarecie 50g  Sałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g  \*(1,7) | Chleb żytni90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Kurczak w galarecie 50g  Sałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Nutella 30g  Pomidor 40g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka biała z indyka 30g  Kurczak w galarecie 30g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Szynka wiejska 50g  Kurczak w galarecie 50g  Sałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt naturalny 100g | Jogurt naturalny 100g | Jabłko 80g (1szt.)  Jogurt naturalny 100g | Jogurt naturalny 100g | Jogurt naturalny 100g | Jogurt owocowy 100g | Jabłko pieczone 80g (1szt.) | Jabłko pieczone 80g (1szt.) |
| Energia: 2152kcal  Białko ogółem: 91,80g  Węglowodany ogółem: 277,28g  Węglowodany przyswajalne: 46,84g  Tłuszcz: 66,64g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,35g  Błonnik pokarmowy: 48,19g  Sól: 5,16g | Energia: 2139kcal  Białko ogółem: 92,4g  Węglowodany ogółem: 271,47g  Węglowodany przyswajalne: 42,75g  Tłuszcz: 64,13g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,04g  Błonnik pokarmowy: 47,64g  Sól: 4,77g | Energia: 2142kcal  Białko ogółem: 96,46g  Węglowodany ogółem: 244,84g  Węglowodany przyswajalne: 36,78g  Tłuszcz: 64,78g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,86g  Błonnik pokarmowy: 48,07g  Sól: 4,73g | Energia: 2013 kcal  Białko ogółem: 96,92g  Węglowodany ogółem: 273,59g  Węglowodany przyswajalne: 45,71g  Tłuszcz: 51,02g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,89g  Błonnik pokarmowy: 39,8g  Sól: 4,9g | Energia: 2275 kcal  Białko ogółem: 103,23g  Węglowodany ogółem: 271,63g  Węglowodany przyswajalne: 45,16g  Tłuszcz: 67,01g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,64g  Błonnik pokarmowy: 49,83g  Sól: 5,77g | Energia: 1752kcal  Białko ogółem: 62,46g  Węglowodany ogółem: 144,81g  Węglowodany przyswajalne: 29,37g  Tłuszcz: 39,8g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,99g  Błonnik pokarmowy: 22,14g  Sól: 3,73g | Energia: 1572kcal  Białko ogółem: 59,67g  Węglowodany ogółem: 139,1g  Węglowodany przyswajalne: 29,21g  Tłuszcz: 32,7g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,47g  Błonnik pokarmowy: 20,14g  Sól: 3,11g | Energia: 2002kcal  Białko ogółem: 94,36g  Węglowodany ogółem: 244,87g  Węglowodany przyswajalne: 35,98g  Tłuszcz: 60,14g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,78g  Błonnik pokarmowy: 42,17g  Sól: 3,73g |