

| Składniki warzywa | E: 2058,9 B: 106,7 T: 92,5 g; W: 206,7 g; B:21%; T:41%; W:39%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 30 g | E: 1921,8 kcal; B: 115,3 g; T: 73 g; W: 207 g B:24%; T:34%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g | E: 2203,5 kcal; B: 126 g; T: 77,6 g; W: 259,9 g B:23%; T:32%; W:45%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g | E: 2133,6 kcal; B: 95,8 g; T: 96 g; W: 229,9 g B:18%; T:41%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 27 g | E: 2675 kcal; B: 121 g; T: 99,5 g; W: 334 g B:18%; T:34%; W:48%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 31 g | E: 1237,7 kcal; B: 58,4 g; T: 46,6 g; W: 150,7 g B:19%; T:34%; W:47% NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g | E: 2306,2 kcal; B: 108,7 g; T: 101,3 g; W: 246,9 g B:19%; T:40%; W:41% NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 30 g | E: 2057,3 kcal; B: 102,5 g; T: 61,2 g; W: 283,3 g B:20%; T:27%; W:53% NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g | E: 1921,8 kcal; B: 115,3 g; T: 73 g; W: 207 g B:24%; T:34%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g | |
|--------------------------|---|---|---|--|--|--|--|---|--|--|
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.02 | | | | | | | | | | |
| Dieta | Podstawowa | Lekkostrawna | Bogatobiałkowa | Cukrzykowa | Polożnicza | Pediatryczna 1-3 | Pediatryczna 4-18 | Papkowata | Mielona | |
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor bśkórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; ser żółty 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; ser żółty 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kajzerka 50 g; masło 10 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor bśkórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i warzyw; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor bśkórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| II Śniadanie | | | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor bś skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | | | | | | |
| Obiad | Kapuśniak 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; groszek z marchewką 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa koperkowa 250 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne | Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne | Kapuśniak 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; groszek z marchewką 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Kapuśniak 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; groszek z marchewką 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Kapuśniak 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; groszek z marchewką 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa koperkowa 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; bioderko z kurczaka pieczona 100 g; marchew gotowana 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Kapuśniak 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; marchewka z groszkiem 30 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne | Zupa koperkowa zmielona 350 ml; ziemniaki mielone gotowane 200 g; zmielone bioderko z kurczaka pieczona 120 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne |
| Podwieczorek | | | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kasza manna białek 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | | | | | | |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; szynka wędzona 50 g; szynka z kurczaka 50 g; kawa zbożowa z ogórkiem kiszonym 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wędzona 50 g; szynka z kurczaka 50 g; salata 35 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wędzona 50 g; szynka z kurczaka 50 g; salata 35 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; szynka wędzona 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wędzona 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka wędzona 25 g; szynka z kurczaka 25 g; salata 15 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka wędzona 25 g; szynka z kurczaka 25 g; salata 15 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jaja 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; margaryna 15 g; zmielona szynka wędzona 50 g; zmielona szynka z kurczaka 50 g; pomidor bśkórki 80 g; kawa zbożowa z makiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| Pojenie zwierząt | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt naturalny 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| Składniki dodatkowe | E: 1927,1 kcal; B: 93,7 g; T: 81,2 g; W: 218,1 g B:19%; T:38%; W:43%; NKT: 14 g; Błonnik: 32 g; Sód: 7 g; Cukry: 33 g | E: 1813,8 kcal; B: 105,3 g; T: 59,1 g; W: 226,6 g B:23%; T:29%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 32 g | E: 2096,7 kcal; B: 120,5 g; T: 72,3 g; W: 253,2 g B:23%; T:31%; W:46%; NKT: 12 g; Błonnik: 31 g; Sód: 6 g; Cukry: 33 g | E: 2159,5 kcal; B: 101,1 g; T: 93,2 g; W: 243,3 g B:19%; T:39%; W:42%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sód: 7 g; Cukry: 30 g | E: 2580 kcal; B: 112,3 g; T: 90,4 g; W: 346,5 g B:17%; T:32%; W:51%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sód: 7 g; Cukry: 34 g | E: 1132,9 kcal; B: 61,6 g; T: 36,8 g; W: 144,9 g B:22%; T:29%; W:49% NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 32 g | E: 2029,1 kcal; B: 95,2 g; T: 78,2 g; W: 249,3 g B:20%; T:30%; W:50% NKT: 12 g; Błonnik: 32 g; Sód: 7 g; Cukry: 33 g | E: 2118,3 kcal; B: 107,8 g; T: 69,4 g; W: 275,5 g B:20%; T:30%; W:50% NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 32 g | E: 1813,8 kcal; B: 105,3 g; T: 59,1 g; W: 226,6 g B:23%; T:29%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 32 g | |
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.02 | | | | | | | | | | |
| Dieta | Podstawowa | Lekkostrawna | Bogatobiałkowa | Cukrzykowa | Polożnicza | Pediatryczna 1-3 | Pediatryczna 4-18 | Papkowata | Mielona | |
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; pasta jajeczna ze szczyptorkiem 100 g; jogurt naturalny 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g; jogurt naturalny 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g; jogurt naturalny 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; pasta jajeczna ze szczyptorkiem 100 g; jogurt naturalny 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; pasta jajeczna ze szczyptorkiem 100 g; jogurt naturalny 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Kajzerka 50 g; masło 10 g; pasta jajeczna z natką 50 g; salata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne | Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i warzyw; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; masło 15 g; zmielona pasta jajeczna z natką 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor bśkórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | |
| II Śniadanie | | | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor bśkórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | | | | | | |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak słodko-kwaśny duszony 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny kurczaka duszona 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny kurczaka duszona 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak słodko-kwaśny duszony 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 250 g; kurczak słodko-kwaśny duszony 100 g; mięsa + 100 g sosu; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 175 ml; ryż biały 100 g; potrawka z włoszczyzny kurczaka duszona 50 g; mięsa + 50 g sosu + 65 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 175 ml; ryż biały 100 g; potrawka z włoszczyzny kurczaka duszona 50 g; mięsa + 50 g sosu + 65 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak słodko-kwaśny duszony 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny kurczaka duszona 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa pomidorowa z makaronem zmielona 350 ml; ziemniaki puree gotowane 200 g; zmielona potrawka z włoszczyzny i kurczaka duszona 100 g; mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne |
| Podwieczorek | | | Masłanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Masłanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Masłanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|--|---|--|--|---|
| II Śniadanie | | | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Herbatniki 30 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | | | | |
| Obiad | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 250 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa brokułowa 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 50 g; kalafior gotowany 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa brokułowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa brokułowa zmielona 350 ml; ziemniaki puree gotowane 200 g; zmielony kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; mielony kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne |
| Podwieczorek | | | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | Kisiel owocowy bez cukru 200 g | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | | |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/sórkki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/sórkki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 25 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/sórkki 40 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor 80 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i twarogu; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; margaryna 15 g; zmielona szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/sórkki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| Posiłek wieczorny | Waflelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Waflelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Waflelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jabłko 1 szt. | Waflelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Waflelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Waflelek czekoladowy 34 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| Składnik odżywczy | E: 2083,6 kcal; B: 84,1 g; T: 99,8 g; W: 219,8 g B:16%; T:43%; W:40%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g | E: 1758,7 kcal; B: 100,1 g; T: 69,3 g; W: 189,7 g B:23%; T:36%; W:42%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g | E: 2096,1 kcal; B: 112,7 g; T: 80 g; W: 238,7 g B:22%; T:34%; W:44%; NKT:10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 32 g | E: 2271,0 kcal; B: 88,7 g; T: 109,7 g; W: 240,9 g B:16%; T:44%; W:40%; NKT: 11 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 28 g | E: 2697,9 kcal; B: 99 g; T: 114,4 g; W: 327,7 g B:15%; T:38%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 31 g | E: 1089,5 kcal; B: 57,3 g; T: 45,4 g; W: 115,9 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g | E: 2177,1 kcal; B: 87,1 g; T: 103,2 g; W: 232,2 g B:16%; T:43%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g | E: 1947,8 kcal; B: 94,5 g; T: 55,9 g; W: 278,8 g B:19%; T:26%; W:55%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g | E: 1758,7 kcal; B: 100,1 g; T: 69,3 g; W: 189,7 g B:23%; T:36%; W:42%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g |