

Składniki odżywcze	Posiłek wieczorny	Składniki odżywcze	Posiłek wieczorny	Składniki odżywcze	Posiłek wieczorny	Składniki odżywcze	Posiłek wieczorny	Składniki odżywcze	Posiłek wieczorny	Składniki odżywcze	Posiłek wieczorny																		
E: 2195,2 kcal; B: 103,1 g; T: 95,3 g; W: 240,5 g; B:19%; T:39%; W:42%; NKT: 13 g; Błonnik: 24 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	E: 1952 kcal; B: 118,5 g; T: 58,4 g; W: 245,6 g; B:24%; T:27%; W:49%; NKT:12 g; Błonnik: 22 g; Sód: 6 g; Cukry: 27 g	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	E: 2234,4 kcal; B: 137,2 g; T: 69,3 g; W: 273,5 g; B:25%; T:28%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g	E: 2256,7 kcal; B: 100,3 g; T: 88,9 g; W: 275,5 g; B:18%; T:35%; W:47%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sód: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2751,6 kcal; B: 121,3 g; T: 104,6 g; W: 343,3 g; B:18%; T:34%; W:48%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sód: 6 g; Cukry: 29 g	E: 2751,6 kcal; B: 121,3 g; T: 104,6 g; W: 343,3 g; B:18%; T:34%; W:48%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sód: 6 g; Cukry: 29 g	E: 998,9 kcal; B: 53,3 g; T: 29,5 g; W: 135,4 g; B:21%; T:27%; W:52% NKT:12 g	E: 1878,2 kcal; B: 82,4 g; T: 66,5 g; W: 247,9 g; B:18%; T:32%; W:50% NKT: 13 g; Błonnik: 24 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	E: 2173,7 kcal; B: 109,5 g; T: 69,5 g; W: 289,3 g; B:20%; T:29%; W:51% NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g																		
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.01																													
Dieta																													
Podstawowa			Lekkostrawna			Bogatobiałkowa			Cukrzycowa			Położnicza			Pediatryczna 1-3			Pediatryczna 4-18			Mielona			Papkowata					
Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 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; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor białoróżowy 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; szynka z kurczaka 50 g; pomidor białoróżowy 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 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 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; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 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 muszkawkowy 50 g; szynka z kurczaka 25 g; pomidor białoróżowy 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor białoróżowy 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 wędliny 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)					
II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie					
Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wędzona 20 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wędzona 20 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wędzona 20 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka wędzona 20 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne																	
Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad		
Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-brokulowy z kurczakiem duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowy duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowy z kurczakiem duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 175 ml; ryż 100 g; sos mleczno-brokulowy z kurczakiem duszone 75 g; warzywa gotowane 65 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa mielona 350 ml; ziemniaki puree gotowane 200 g; mielony sos mleczno-brokulowy z kurczakiem duszone 150 g; melone warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowy z kurczakiem duszone 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne			Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i wędliny 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne		
Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek			Podwieczorek					
Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; kiełbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 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; jajo gotowane 2 szt.; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 2 szt.; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; kiełbaski 100 g; musztarda 15 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; kiełbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 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; jajo gotowane 2 szt.; sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; kiełbaski 100 g; keczup 15 g; pomidor 80 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielone jajo gotowane 2 szt.; pomidor białoróżowy 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 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, 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					
Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny			Posiłek wieczorny					
Mandarynka 1 szt.			Mandarynka 1 szt.			Mandarynka 1 szt.			Mandarynka 1 szt.			Mandarynka 1 szt.			Mandarynka 1 szt.			Mandarynka 1 szt.			Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)					
E: 2215,5 kcal; B: 80,6 g; T: 63,5 g; W: 247,7 g; B:14%; T:26%; W:60%; NKT: 11,4 g; Błonnik: 30,3 g; Sód: 6 g; Cukry: 35,9 g			E: 1853,4 kcal; B: 95 g; T: 66,2 g; W: 231,2 g; B:21%; T:32%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g			E: 2258,5 kcal; B: 112,1 g; T: 79 g; W: 288,2 g; B:20%; T:32%; W:49%; NKT:10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 32 g			E: 2159,3 kcal; B: 87,4 g; T: 103,3 g; W: 231,8 g; B:16%; T:43%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 28 g			E: 2768 kcal; B: 103,3 g; T: 104,8 g; W: 369,9 g; B:15%; T:34%; W:51%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 37 g			E: 1277,3 kcal; B: 75,4 g; T: 43,8 g; W: 150,9 g; B:24%; T:31%; W:46% NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g			E: 2171 kcal; B: 88 g; T: 93,7 g; W: 254,4 g; B:16%; T:39%; W:45% NKT: 11,4 g; Błonnik: 30,3 g; Sód: 6 g; Cukry: 35,9 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: 1936,5 kcal; B: 94,6 g; T: 55,8 g; W: 2468,1 g; B:20%; T:26%; W:54% NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sód: 6 g; Cukry: 32 g					
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.01																													
Dieta																													
Podstawowa			Lekkostrawna			Bogatobiałkowa			Cukrzycowa			Położnicza			Pediatryczna 1-3			Pediatryczna 4-18			Mielona			Papkowata					
Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 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; szynka z kurczaka 100 g; pomidor białoróżowy 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; szynka z kurczaka 100 g; pomidor białoróżowy 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; serek śmietankowy 30 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; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 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; szynka z kurczaka 50 g; pomidor białoróżowy 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; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; pomidor białoróżowy 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)					
II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie			II Śniadanie					
Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajo ugotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Biszkopty 50 g; galarełka 250 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne														
Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad			Obiad		
Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 250 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 175 ml; makaron 100 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)			Zupa gulaszowa z kurczakiem mielona 350 ml; ziemniaki puree gotowane 200 g; mielony sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne			Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką duszone 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)					

Podwieszczek			Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; sałatka z turkiczkiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 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; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; sałatka z turkiczkiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; sałatka z turkiczkiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; dżem truskawkowy 50 g; twaróg 70 g; sałata 35 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielony twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor białoskórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, margaryny i jaja 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posiłek wieczorny	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 odżywcze	E: 1991.6 kcal; B: 106.4 g; T: 77.5 g; W: 29.8 g B:21%; T:35%; W:44%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1876.1 kcal; B: 102 g; T: 66.5 g; W: 230.1 g B:22%; T:32%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2270.6 kcal; B: 107.4 g; T: 78.2 g; W: 299.6 g B:19%; T:31%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 6 g; Cukry: 26 g	E: 2236 kcal; B: 103.8 g; T: 88.4 g; W: 271.4 g B:18%; T:35%; W:46%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2684 kcal; B: 116.2 g; T: 88.5 g; W: 375.9 g B:17%; T:29%; W:53%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sód: 6 g; Cukry: 29 g	E: 1114.5 kcal; B: 54.7 g; T: 34.9 g; W: 151.5 g B:20%; T:28%; W:52% NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sód: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2102.6 kcal; B: 89.6 g; T: 87.1 g; W: 252.1 g B:17%; T:37%; W:54%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1751.4 kcal; B: 91.5 g; T: 49 g; W: 247.1 g B:21%; T:25%; W:54%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 5 g; Cukry: 28 g	E: 2178.5 kcal; B: 96.7 g; T: 79.6 g; W: 275.1 g B:18%; T:33%; W:49% NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sód: 5 g; Cukry: 28 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.01

Dieta		Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Poloźnicza	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-18	Mielona	Pakowata
II Śniadanie	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka wędzona 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor białoskórki 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; szynka wędzona 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor białoskórki 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; szynka wędzona 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor białoskórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenno 50 g; ser żółty 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka wędzona 100 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kajzerka 50 g; masło 10 g; szynka wędzona 50 g; pomidor białoskórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka wędzona 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka wędzona 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor białoskórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkiem pieczywa, masła i jaja 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 250 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 100 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 65 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 65 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; mielone bioderko z kurczaka pieczona 120 g; mielona surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne
Podwieszczek			Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczyptkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 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; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 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; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenno 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczyptkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 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-pszenno 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczyptkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 10 g; pasta twarogowa z natką 50 g; sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczyptkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona pasta twarogowa z natką 100 g; pomidor białoskórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 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)
Posiłek wieczorny	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	
Składniki odżywcze	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: 229.5 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: 2254.4 kcal; B: 109.6 g; T: 66.2 g; W: 311.2 g B:20%; T:27%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 24 g	E: 2057.3 kcal; B: 102.5 g; T: 61.2 g; W: 283.3 g B:20%; T:27%; W:53% NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 24 g	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.01

Dieta		Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Poloźnicza	Pediatryczna 1-3	Pediatryczna 4-18	Mielona	Pakowata
II Śniadanie	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 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; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; sałata 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; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenno 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 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-pszenno 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 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; jajo gotowane 0,5 szt.; szynka z kurczaka 25 g; sałata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszenno 50 g; masło 15 g; jajo gotowane 1 szt.; szynka z kurczaka 50 g; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; mielona szynka z kurczaka 50 g; mielone jajo gotowane 1 szt.; pomidor 80 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 twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenno 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne				

Shadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 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; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/śkórki 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; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/śkórki 80 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 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-pszeniczny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 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; szynka wieprzowa 25 g; pomidor b/śkórki 40 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; mielona szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/śkórki 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 twarogu; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Shadanie									
Ohlaj	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 250 g makaron + 100 g sos (mięso 50 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 175 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 100 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); mus jabłkowy 100 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik mielona 350 ml; mielone spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); mus jabłkowy 100 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym gotowane 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Podoleczank			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel z cukrem 200 g		
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 50 g, sałata 15 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; sałata 35 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni bez skórek 100 g; margaryna 15 g; mielona lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	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
Poletek wieczorny	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 odżywcze	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: 7 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: 14 g; Błonnik: 32 g; Sód: 7 g; Cukry: 33 g	E: 2029,1 kcal; B: 95,2 g; T: 78,2 g; W: 249,3 g; B:19%; T:35%; W:47% NKT: 14 g; Błonnik: 32 g; Sód: 7 g; Cukry: 33 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: 2118,3 kcal; B: 107,8 g; T: 69,4 g; W: 275,5 g; B:20%; T:30%; W:50% NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sód: 5 g; Cukry: 30 g