

Dieta podstawowa

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na mleku (350ml) (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenno-razowy (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Kasza manna na mleku (350g) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy (130g)(GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (100g) (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE)	Kakao (350ml) (MLE) Chleb pszenno-razowy (130g)(GLU) Margaryna miękka(GLU5g) (MLE) Szynka krotoszyńska (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Ćwikła (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE) Ciasto piaskowe GLU, JAJ, MLE Jabłko/Mandarynka	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g)(GLU) Margaryna miękka(GLU5g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU, SOJ, MLE) Ogórek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE)	Ryż na mleku (JAJ50g) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g)(GLU) Margaryna miękka(GLU5g) (MLE) Szynkowa extra (60g) (GLU, 6, MLE) Sałata z sosem winegret (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE)	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g)(GLU) Margaryna miękka(GLU5g) (MLE) Paszтет drobiowy pieczony (60g) (GLU, JAJ, 6, MLE) Ogórek kiszony (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE)	Makaron na mleku (350ml) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g)(GLU) Margaryna miękka(GLU5g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami (350ml) (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkami (300g) Jogurt (60g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców leśnych (200ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml)(GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami (160g) (GLU, SEL) Kasza jęczmienna (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego (100g) Kompot z mrożonych owoców leśnych (200ml)	Zupa grysikowa (350ml) (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy 120g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)(GLU, MLE, SEL) Sos boloński z soczewicą i wieprzowiną 160g) (GLU, SEL) Makaron (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU, MLE, SEL) Pieczeń w sosie beszamelowym (GLU60g) (GLU, JAJ, MLE) Surówka wielowarzynna (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml) (GLU, MLE, SEL) Udko drobiowe w sosie własnym (GLU60g)(GLU, MLE) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml)(GLU, SEL) Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (GLU60g) (GLU, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
KOLACJA	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta z ciecierzycy (80g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlna drobiowa (80g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(GLU5g) (MLE) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Ćwikła (50g) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jog 250g (JAJ, MLE) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ, SEL) Połudwica sopocka (50g) (SOJ, MLE) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połudwica drobiowa (60g) (GLU, 6) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (GLU0g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta jajeczna (70g) (JAJ, MLE, GLU) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Positek nocny	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE, JAJ, GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2202kcal B:80g T:74g w tym nasycone : 20g W:380g Błonnik: 30g Sól: 10g	E:2555ELkcal B:115g T:80g w tym nasycone: 21g W:364g Błonnik: 35g Sól: 11g	E:2607kcal B:100g T:80g w tym nasycone: 25g W:337g Błonnik: 30g Sól: 12g	E:2450kcal B:100g T:70g w tym nasycone: 22g W:331g Błonnik: 40g Sól: 11g	E:2237kcal B:84g T:60g w tym nasycone: 15g W:366g Błonnik: 35g Sól: 13g	E:2503kcal B:65g T:85g w tym nasycone: 15g W:310g Błonnik 30g Sól: 10g	E:2252kcal B:86g T:55g w tym nasycone: 18g W:335g Błonnik 36g Sól: 12g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa (60g) (SOJ,MLE) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU,MLE,SEL) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE) Jabłko/Mandarynka	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU,SOJ,MLE) Ogórek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasztet drobiowy pieczony (60g) (GLU,JAJ,SOJ,MLE) Ogórek kiszony (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasztet drobiowy pieczony (60g) (GLU,JAJ,SOJ,MLE) Ogórek kiszony (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami (350ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml) (GLU,SEL)	Zupa grysikowa (300ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300ml) (GLU,MLE,SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(GLU,MLE,SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml) (GLU,SEL)
	Ryż brązowy z jabłkami (300g) Jogurt (60g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (160g) (GLU,SEL) Sałatka z ogórka kiszzonego (130g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców b/c	Schab duszony w ziołach 120g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński z soczewicą i wieprzowiną (160g) (GLU,SEL) Makaron pełnoziarnisty (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Pieczeń w sosie beszamelowym (160g) (GLU,JAJ,MLE) Surówka wielowarzywna (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Udko drobiowe w sosie własnym (160g)(GLU,MLE) Surówka z marchwi z cytryną (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU,RYB) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)
II śniadanie	Jabłko (1szt) Maślanka (200ml) (MLE)	Jabłko (1szt) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kisiel z owocami (250ml) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kanapka z szynką i ogórkiem (1szt) (GLU,MLE)	Sałatka wiosenna (100g) Maślanka (200ml) (MLE)	Jabłko (1 szt) Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt) (GLU,MLE)	Kisiel z jabłkiem (250ml) Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU,MLE)
KOLACJA	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta z ciecierzycy (80g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina drobiowa (80g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jog 250g (JAJ,MLE)Herbata (250ml)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ,SEL) Połędwica sopocka (50g) (SOJ,MLE) Herbata (250ml)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połędwica drobiowa (60g) (GLU,6) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU,MLE,SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczony żytnie razowe (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU,MLE,SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Podwieczorek	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Papryka 40g	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Pomidor 40g	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Rzodkiewka 40g	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Ogórek 40g	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Ogórek konserwowy 40g	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Papryka żółta 40g	Kanapka Pieczony żytnie razowe (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Pomidor 40g
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Mandarynka 1 szt 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2357kcal B:60g T:85g w tym nasycone 20g W:303g Błonnik 30g Sól 12g	E:2322kcal B:67g T:64g w tym nasycone 25g W:300g Błonnik 35g Sól 15g	E:2418kcal B:65g T:84g w tym nasycone 30 g W:355g Błonnik 35g Sól: 15g	E:2026kcal B:63g T:70g w tym nasycone 35g W:285g Błonnik 30g Sól: 12g	E:2257kcal B:100g T:65g w tym nasycone 35g Sól: 11g W:276g Błonnik 30g	E:2232kcal B:65g T:87g w tym nasycone 30g W:267g Błonnik 40g Sól: 15g	E:2260kcal B:103g T:75g w tym nasycone 35g W:267g Błonnik 45g Sól:11g

Dieta łatwostrawna

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na mleku (350ml) (GLU, JAJ, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połudwica sopočka wieprzowa (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Kasza manna na mleku (350g) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Kakao (350ml) (MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE) Ciasto piaskowe GLU, JAJ, MLE Jabłko/Mandarynka	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU, SOJ, MLE) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Ryż na mleku (350g) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połudwica sopočka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata z sosem winegret (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Jabłko (1 szt) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Makarony na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml) (GLU, SEL)	Zupa grysikowa (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)(GLU, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(GLU, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml) (GLU, SEL)
	Ryż z jabłkami (300g) Jogurt (60g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (GLU, 60g) (GLU, SEL) Cukinia duszona z olejem (150g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Schab duszony z ziołach 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński z soczewicą i wieprzowiną (160g) (GLU, SEL) Makaron (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Pieczeń w sosie beszamelowym (160g) (GLU, JAJ, MLE) Makaron (200g)(GLU) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Udko drobiowe w sosie własnym (160g)(GLU, MLE) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU, RYB) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
KOLACJA	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta mięsno – jarzynowa (GLU, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina drobiowa (80g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Ćwikła (50g) Sałata 10g Herbata (250ml) Sałata jarzynowa z jajkiem i jog 250g (JAJ, MLE)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ, SEL) Połudwica sopočka (50g) (SOJ, MLE) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Połudwica drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta jajeczna (70g) (JAJ, MLE, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Posiłki	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE, JAJ, GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2126kcal Błonnik: 36g Sól: 15g Kw. Tł. Nasycone: 20g B:88g T:83 W:366g	E:2171kcal B:107g T:66g w tym nasycone: 20g W:372g Błonnik: 30g Sól: 12g	E:2133kcal B:85g T:100g w tym nasycone 24g W:347g Błonnik: 34g Sól: 14g	E:2166kcal B:101g T:82g w tym nasycone 30g W:341g Błonnik 30g Sól:12g	E:2118kcal B:62g T:76g w tym nasycone 30g W:327g Błonnik 38g Sól: 11g	E:2120kcal B:65g T:107g w tym nasycone 20g W:282g Błonnik 35g Sól: 14g	E:2170kcal B:86g T:68g w tym nasycone 15g W:340g Błonnik 36g Sól: 11g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na mleku 0,5% (350ml) (GLU, JAJ, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Połudwica sopočka wieprzowa (60g) (SOJ, MLE) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5 % (250ml)(MLE)	Kasza manna na mleku 0,5% (350g) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml)(MLE)	Kakao na mleku 0,5% (350ml) (MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml)(MLE) Ciasto piaskowe GLU, JAJ, MLE Jabłko/Mandarynka	Kasza jęczmienna na mleku 0,5% (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Szynka królowiecka (60g) (GLU, SOJ, MLE) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml)(MLE)	Ryż na mleku (350g) 0,5% (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Połudwica sopočka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata z sosem winegret (50g) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml)(MLE)	Płatki żytnie na mleku 0,5% (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Jabłko (1 szt) Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% (250ml)(MLE)	Makaron na mleku 0,5% (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
II	Jabłko gotowane 1 szt Maślanka (200ml)(MLE)	Budyń (250g) (MLE) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kisiel z owocami b/c (250ml) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU, MLE) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe(100g) Maślanka (200ml) (MLE)	Kisiel b/c (100g) Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe(100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml)(GLU, SEL)	Zupa grysikowa (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(GLU, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml)(GLU, SEL)
	Ryż z jabłkami (300g) Jogurt (60g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (GLU60g) (GLU, SEL) Cukinia duszona z olejem (150g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Schab duszony w ziołach 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński bez soczewicy z wieprzowiną (160g) (GLU, SEL) Makaron (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Pieczeń w sosie beszamelowym (160g) (GLU, JAJ, MLE) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Udło drobiowe w sosie własnym (160g)(GLU, MLE) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU, RYB) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
Podwieczorek	Sałata z pomidorem bez skórki i mozzarellą 250 g MLE	Koktajl : banan + jabłko + marchew 250 ml	Biszkopty (GLU) Jabłko gotowane 1 szt	Koktajl: Banan, Jogurt, Pomarańcza 250 ml	Gruszka gotowana 1 szt Biszkopty 50g	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt Wafle ryżowe 3 szt
KOLACJA	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasta mięsno – jarzynowa (GLU, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina drobiowa (80g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Ćwikła (50g) Sałata 10g Herbata (250ml) Sałatka jarzynowa bez jaj z jog 250g (JAJ, MLE)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ, SEL) Połudwica sopočka (50g) (SOJ, MLE) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Połudwica drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasta jajeczna (70g) (JAJ, MLE, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Posił	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE, JAJ, GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2526kcal Błonnik: 36g Sól: 15g Kw. Tł. Nasycone: 20g B:88g T:75g W:366g	E:2571kcal B:107g T:66g w tym nasycone: 20g W:372g Błonnik: 30g Sól: 12g	E:2433kcal B:85g T:74g w tym nasycone 24g W:347g Błonnik: 34g Sól: 14g	E:2266kcal B:101g T:67g w tym nasycone 30g W:341g Błonnik 30g Sól:12g	E:2218kcal B:62g T:63g w tym nasycone 30g W:327g Błonnik 38g Sól: 11g	E:2320kcal B:65g T:74g w tym nasycone 20g W:282g Błonnik 35g Sól: 14g	E:2170kcal B:86g T:65g w tym nasycone 15g W:340g Błonnik 36g Sól: 11g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

II ŚNIADANIE I PODWIECZOREK TYLKO DLA DIET ŁATWOSTRAWNYCH Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU W CHOROBY TRZUSTKI

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na mleku (350ml) (GLU, JAJ, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica sopočka wieprzowa (60g) (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350g) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Kakao (350ml) (MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml) Ciasto piaskowe GLU, JAJ, MLE Jabłko gotowane	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Szynka królowiecka (60g) (GLU, SOJ, MLE) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Ryz na mleku (350g) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica sopočka drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Sałata z sosem winegret (50g) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Jabłko (1 szt) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml) (GLU, SEL)	Zupa grysikowa (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml) (GLU, SEL)
	Ryz z jabłkami (300g) Jogurt (60g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (160g) (GLU, SEL) Cukinia duszona z olejem (150g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Schab duszony w ziołach 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński z wieprzowiną (160g) (GLU, SEL) Makaron (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Pieczeń w sosie beszamelowym (160g) (GLU, JAJ, MLE) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Udko drobiowe w sosie własnym (160g) (GLU, MLE) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU, RYB) Marchew gotowana (150g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
II śniadanie	Jabłko gotowane 1 szt Maślanka (200ml) (MLE)	Budyń (250g) (MLE) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kisiel z owocami b/c (250ml) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU, MLE) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (100g) Maślanka (200ml) (MLE)	Kisiel b/c (100g) Kefir naturalny (200ml) (MLE)	Ciasto drożdżowe (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE)
Podwieczorek	Kanapka Pieczywo pszenne (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połudwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Sałata 20g Pomidor bez skóry 40g	Kanapka Pieczywo pszenne (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połudwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Sałata 20g	Kanapka Pieczywo pszenne (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połudwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Ogórek konserwowy bez skóry 40g	Budyń (MLE) 250 ml Jabłko gotowane 1 szt	Kanapka Pieczywo pszenne (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połudwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Ogórek konserwowy 40g	Kanapka Pieczywo pszenne (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połudwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Sałata 20g	Kanapka Pieczywo pszenne (70g) GLU Margaryna miękka 10g MLE Połudwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Pomidor bez skóry 40g
KOLACJA	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Pasta mięsno - jarzynowa (80g) (GLU, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica sopočka (80g) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Ćwikła (50g) Sałata 10g Herbata (250ml) Sałatka jarzynowa bez jaj z jog 250g (JAJ, MLE)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ, SEL) Połudwica sopočka (50g) (SOJ, MLE) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica drobiowa (60g) (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry (50g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Pasta jajeczna (70g) (JAJ, MLE, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Posił	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE, JAJ, GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E: 2453 kcal B: 88g T: 83g w tym nasycone 20g W: 350g Błonnik: 25g Sól: 15g	E: 2775 kcal B: 114g T: 100g w tym nasycone 23g W: 350g Błonnik: 20g Sól: 12g	E: 2500 kcal B: 120g T: 110g w tym nasycone 24g W: 403g Błonnik: 35g Sól: 16g	E: 2470 kcal B: 108g T: 83g w tym nasycone 26g W: 358g Błonnik 36g Sól: 14g	E: 2513 kcal B: 85g T: 82g w tym nasycone 30g W: 335g Błonnik 38g Sól: 10g	E: 2325 kcal B: 106g T: 66g w tym nasycone 28g W: 364g Błonnik: 36g Sól: 12g	E: 2334 kcal B: 86g T: 52g w tym nasycone 20g W: 357g Błonnik 34g Sól: 14g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU,SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drob. (60g) (6) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (350ml)(GLU,SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Herbata (250ml)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU,SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Połędwica miódowa (60g) (SOJ) Sałata (10g) Herbata (250ml) Jabłko gotowane	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU,SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Ryż na wywarze jarzynowym (350ml) (SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Sałata z sosem winegret (50g) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym (GLU,SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Jabłko (1 szt) Herbata (250ml)	Makaron na wywarze jarzynowym (350ml) (GLU,SEL) Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Połędwica sopocka drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa kalafiorowa bez zabielenia (350ml) (GLU,SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml)(GLU,SEL)	Zupa grysikowa (350ml) (GLU,SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)(GLU,SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU,SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(GLU,SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml)(GLU,SEL)
	Ryż (200g) Sos jarzynowo – mięsny (150g) (GLU,SEL) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (160g) (GLU,SEL) Warzywa duszone (150g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet schabowy 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński z wieprzowiną (160g) (GLU,SEL) Makaron (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Pieczeń w sosie własnym (160g) (GLU,IAJ) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Udko drobiowe w sosie własnym (160g)(GLU) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU,RYB) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
KOLACJA	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Pasta mięsno - jarzynowa (80g) (GLU,SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlina drobiowa (80g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Ćwikła (50g) Herbata (250ml) Sałatka jarzynowa z jajkiem bez jogurtu 250g (IAJ,MLE)	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Sałatka jarzynowa (50g) (IAJ,SEL) Połędwica sopocka drob. (60g) (GLU,SOJ) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Połędwica drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna (70g) (IAJ, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Posiłek	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE,IAJ,GLU) 4 SZT 80 kcal	Banan 1 szt 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Sok pomidorowy 150 ml 80 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2337kcal B:103g T:61g w tym nasycone 20g W:381g Błonnik: 38g Sól: 11g	E:2314kcal B:86g T:74g w tym nasycone 25g W:366g Błonnik: 36g Sól: 12g	E:2188kcal B:85g T:56g w tym nasycone 18g W:364g Błonnik: 34g Sól: 13g	E:2424kcal B:122g T:72g w tym nasycone 28g W:361g Błonnik: 36g Sól: 12g	E:2336kcal B:114g T:70g w tym nasycone 24g W:375g Błonnik: 30g Sól: 11g	E:2280kcal B:102g T:88g w tym nasycone 30g W:325ELg Błonnik:35g Sól: 12g	E:2368kcal B:106g T:68g w tym nasycone: 24g W:344g Błonnik: 35g Sól:14g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na mleku (350ml) (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa (80g) (SOJ, MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Kasza manna na mleku (350g) (GLU, MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (80g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Herbata (250ml)	Kakao (350ml) (MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Miodowa z piersią (80g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml) Ciasto piaskowe GLU, MLE, JAJ Jabłko/Mandarynka	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Szynka królewiecka (80g) (GLU, SOJ, MLE) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Ryż na mleku (350g) (GLU, MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica sopocka drobiowa (80g) (GLU, SOJ) Sałata z sosem winegret (50g) Herbata (250ml)	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (80g) Jabłko (1 szt) Herbata (250ml)	Makaron na mleku (350ml) (GLU, MLE) Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (120g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (350ml) (GLU, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml) (GLU, SEL)	Zupa grysikowa (350ml) (GLU, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml) (GLU, SEL)
	Ryż z jabłkami (300g) Jogurt (100g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (200g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Warzywa duszone (150g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet schabowy 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński bez soczewicy i wieprzowiną (200g) (GLU, SEL) Makaron (200g) (GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Pieczeń w sosie beszamelowym (200g) (GLU, JAJ, MLE) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Udło drobiowe w sosie własnym (200g) (GLU, MLE) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (200g) (GLU, RYB) Surówka z marchwi i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
II	Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU, MLE) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kisiel z owocami (250ml) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU, MLE) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kisiel (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Ciasto drożdżowe (100g) Jogurt naturalny (150g) (MLE)
KOLACJA	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Pasta mięsno-warzywna (80g) (GLU, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Pasta twarogowa (120g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (80g) Ćwikła (50g) Herbata (250ml) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jog 250g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ, SEL) Połudwica sopocka (80g) (SOJ, MLE) Herbata (250ml)	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Połudwica drobiowa (80g) (GLU, SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Miodowa z piersią (80g) (GLU, MLE, SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Bułka pszenna (130g) (GLU) Margaryna miękka (15g) (MLE) Miodowa z piersią (100g) (JAJ, MLE, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Posiłek nocny	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE, JAJ, GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
Energia	E:2337kcal B:103g T:61g w tym nasycone 20g W:381g Błonnik: 38g Sól: 11g	E:2314kcal B:86g T:74g w tym nasycone 25g W:366g Błonnik: 35g Sól: 12g	E:2188kcal B:81g T:56g w tym nasycone 18g W:364g Błonnik: 34g Sól: 13g	E:2424kcal B:122g T:72g w tym nasycone 28g W:361g Błonnik: 36g Sól: 12g	E:2338kcal B:114g T:70g w tym nasycone 24g W:375g Błonnik: 30g Sól: 11g	E:2280kcal B:102g T:88g w tym nasycone 30g W:328g Błonnik: 35g Sól: 12g	E:2368kcal B:106g T:68g w tym nasycone: 24g W:344g Błonnik: 35g Sól: 14g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Polędwica sopocka drob. (60g) (6) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Polędwica miódowa (60g) (6) Sałata (10g) Herbata (250ml) Jabłko	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Polędwica sopocka drobiowa (60g) (GLU,6) Sałata z sosem winegret (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Jabłko (GLUoszt) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Polędwica sopocka drobiowa (60g) (GLU,6) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami (350ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml)(GLU,SEL)	Zupa grysikowa(300ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)(GLU,SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (300ml) (GLU,SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(GLU,SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml)(GLU,SEL)
	Ryż brązowy z jabłkami (300g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (200g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Cukinia duszona z olejem (150g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Schab duszony w ziołach 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński z soczewicą i wieprzowiną (160g) (GLU,SEL) Makaron pełnoziarnisty (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Pieczeń w sosie beszamelowym (160g) (GLU,JAJ,SOJ) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Udko drobiowe w sosie własnym (160g)(GLU) Surówka z marchwi z cytryną (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU,RYB) Surówka z kapusty kiszanej i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)
II śniadanie /	Jabłko(1 szt) Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt) (GLU)	Gruszka (1 szt) Kisiel z jabłkiem (230ml)	Kisiel z owocami (250ml) Kanapka z szynką i ogórkiem (1 SZT) (GLU)	Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kanapka z szynką i ogórkiem (1 SZT) (GLU)	Sałatka wiosenna (100g) Kisiel z jabłkiem (230ml)	Mandarynka (1 szt) Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt) (GLU)	Kisiel z jabłkiem (250ml) Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU)
PODWIECZOREK	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Papryka 40g	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Pomidor 40g	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g MLE Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Rzodkiewka 40g	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Ogórek 40g	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Ogórek konserwowy 40g	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Papryka żółta 40g	Kanapka Pieczyczo żytnie razowe (70g) GLU Masło roślinne 10g Polędwica drobiowa 35g (SOJ, GLU) Pomidor 40g
POSIŁKOWACJA	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Pasta mięsno – jarzynowa (80g) (GLU,SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlna drobiowa (80g) Pomidor (50g) Herbata (250ml) Sałata 10g	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Wędlna śniadaniowa drob. (60g) Sałatka jarzynowa z jajkiem bez jog 250g (JAJ,MLE) Ćwikła (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ,SEL) Polędwica sopocka drob. (60g) (GLU,SOJ) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Polędwica drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (130g) (GLU) Masło roślinne (15g) Pasta jajeczna (70g) (JAJ,GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
POSIŁKOWACJA	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE,JAJ,GLU) 4 SZT 80 kcal	Banan 1 szt 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Sok pomidorowy 150 ml 80 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2111kcal B:80g T:50g w tym nasycone 25g W:346g Błonnik: 30g Sól:12g	E:2304kcal B:88g T:82g w tym nasycone 20g W:310g Błonnik: 35 g Sól: 15 g	E:2256kcal B:88g T:83g w tym nasycone 25g W:335g Błonnik: 34g Sól: 14g	E:2263kcal B:88g T:71g w tym nasycone 18g W:306g Błonnik: 35g Sól: 12g	E:2184kcal B:102g T:66g w tym nasycone 15g W:278g Błonnik: 34g Sól:14g	E:2103kcal B:88g T:88g w tym nasycone 20g W:245g Błonnik: 30g Sól: 11g	E:2130kcal B:85g T:64g w tym nasycone 20g W:277g Błonnik: 35g Sól:10g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
--	--------------	-----------------	--------------------	--------------	-------------	----------------	--------------

ŚNIADANIE	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Polędwica sopočka drob. (60g) (SOJ,MLE) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU,MLE,SEL) Sałata (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE) Jabłko/Mandarynka	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Szynka królewiecka (60g) (GLU,SOJ,MLE) Ogórek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Szynkowa z indyka extra (60g) (GLU,SOJ,MLE) Sałata z sosem winegret (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasztet drobiowy pieczony (60g) (GLU,JAJ,SOJ,MLE) Ogórek kiszony (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (MLE)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAŁ	Zupa grochowa z ziemniakami (350ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml)(GLU,SEL)	Zupa grysikowa (300ml) (GLU,MLE,SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)(GLU,MLE,SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU,MLE,SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml) (GLU,MLE,SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml)(GLU,SEL)
	Ryż z jabłkami (300g) Jogurt (100g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Gulasz wieprzowy z warzywami (200g) Kasza jęczmienna (200g) (GLU) Warzywa duszone (150g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Schab duszony w ziołach 120g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 250g Kompot z mrożonych owoców 200 ml	Sos boloński z soczewicą i wieprzowiną (160g) (GLU,SEL) Makaron pełnoziarnisty (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Pieczerń w sosie beszamelowym (160g) (GLU,JAJ,MLE) Surówka wielowarzywna (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Udka drobiowe w sosie własnym (160g)(GLU,MLE) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU,RYB) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców b/c (200ml)
II	Jabłko (1 szt) Maślanka (200ml) (MLE)	Jabłko (1 szt) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Kisiel z owocami (250ml) Jogurt naturalny (150g) (MLE)	Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU,MLE)	Sałatka wiosenna (100g) Maślanka (200ml) (MLE)	Jabłko (1) Kanapka z szynką i pomidorem (1 szt) (GLU,MLE)	Kisiel z jabłkiem (250ml) Kanapka z szynką i ogórkiem (1 szt) (GLU,MLE)
Posiłek	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE,JAJ,GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
KOLACJA	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasta z ciecierzycy (80g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina drobiowa (80g) Pomidor (50g) Sałata 10g Herbata (250ml) Jabłko 1 szt	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Wędlina śniadaniowa drob. (60g) Ćwikła (50g) Herbata (250ml) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jog 250g (JAJ,MLE)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Sałatka jarzynowa (50g) (JAJ,SEL) Polędwica sopočka (50g) (SOJ,MLE) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Polędwica drobiowa (60g) (GLU,SOJ) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Miodowa z piersią (60g) (GLU,MLE,SEL) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Pieczyczo żytnie razowe (100g) (GLU) Margaryna miękka(10g) (MLE) Pasta jajeczna (70g) (JAJ,MLE, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
ENERGIA	E:1750kcal B:81g T:37g w tym nasycone 10g W:374g Błonnik: 30g Sól: 12g	E:1551kcal B:114g T:72g w tym nasycone 32g W:320g Błonnik: 35g Sól: 14g	E:1664kcal B:64g T:84g w tym nasycone 25g W:308g Błonnik: 34g Sól: 11g	E:1700kcal B:62g T:65g w tym nasycone 18g W:287g Błonnik: 31g Sól:12g	E:1550 kcal B:72g T:34g w tym nasycone 8g W:245g Błonnik 30g Sól: 8g	E:1680kcal B:82g T:58g w tym nasycone 10g W:242g Błonnik: 32g Sól: 10g	E:1680kcal B:88g T:35g w tym nasycone 7g W:252g Błonnik: 31g Sól: 8g

Dieta ubogoenergetyczna

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne

Dieta wegetariańska

	30.12 SOBOTA	31.12 NIEDZIELA	01.01 PONIEDZIAŁEK	02.01 WTOREK	03.01 ŚRODA	04.01 CZWARTEK	05.01 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Zacierki na mleku (350ml) (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Paszтет warzywny (80g) (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pomidor (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Kasza manna na mleku (350g) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g)(GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Jajko (1) (JAJ) Surówka z selera i marchwi (70g) (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Kakao (350ml) (MLE) Chleb pszenno-razowy(130g)(GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata (10g) Herbata (250ml) Ciasto piaskowe GLU, MLE, JAJ Jabłko/Mandarynka	Kasza jęczmienna na mleku (350ml) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Serek śmietankowy (70g) (MLE) Ogórek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Ryz na mleku (350g) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta warzywna z ciecierzycą (80g) Sałata z sosem winegret (50g) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Płatki żytnie na mleku (350ml) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Twaróg (70g) (MLE) Jabłko (1) Kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(MLE)	Makaron na mleku (350ml) (GLU, MLE) Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta twarogowa z warzywami (80g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)
OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami (350ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350ml) (GLU, SEL)	Zupa grysikowa 300ml) (GLU, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)(GLU, MLE, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) (GLU, MLE, SEL)	Krupnik z kaszą jęczmienną (300ml)(GLU, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300ml) (GLU, SEL)
II śniadanie /	Ryz z jabłkami (300g) Jogurt (60g) (MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet sojowy (100g) (GLU, SOJ) Mizeria na jogurcie (100g) (MLE) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Pierogi z serem (250g) (GLU, MLE) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Sos boloński z soczewicą (160g) (GLU, SEL) Makaron (200g)(GLU) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet sojowy w sosie beszamelowym (160g) (GLU, JAJ, SOJ) Cukinia duszona (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z jaj (100g) (GLU, JAJ) Buraczki wiórki (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)	Kotlet z ryby gotowany w jarzynach (160g) (GLU, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka (130g) Ziemniaki (200g) Kompot z mrożonych owoców (200ml)
KOLACJA	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta z ciecierzycy (80g) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta z twarozku (80g) (RYB) Pomidor (50g) Sałata 10g Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Humus z jajem (JAJ, N.SEZ) Ćwikła (50g) Herbata (250ml) Sałatka jarzynowa z jajkiem i jog 250g (JAJ, MLE)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem (GLU 20g) (JAJ, SEL) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pomidor (50g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Paszтет z ciecierzycy (80g) (GLU, JAJ, MLE) Sałata (10g) Herbata (250ml)	Chleb pszenno-razowy(130g) (GLU) Margaryna miękka(15g) (MLE) Pasta jajeczna (70g) (JAJ, MLE, GOR) Sałata (10g) Herbata (250ml)
Posił	Sok warzywno-owocowy 150 ml 70 kcal	Biszkopty (MLE, JAJ, GLU) 4 SZT 80 kcal	Jogurt naturalny 150 ml MLE 80 kcal	Wafle ryżowe 3 szt 90 kcal	Maślanka 150 ml 90 kcal	Banan 1 szt 90 kcal	Kiwi 1 szt 60 kcal
ENERGIA	E:2357kcal B:88g T:73 w tym nasycone 15g W:362g Błonnik 30g Sól: 11	E:2520kcal B:128g T:65g w tym nasycone 16g W:382g Błonnik: 34g Sól: 11g	E:2380kcal B:88g T:77g w tym nasycone 11 g W:354g Błonnik 30g Sól: 10g	E:2357kcal B:107kcal T:74g w tym nasycone 34g W:350g Błonnik: 34g Sól: 11 g	E:2220kcal B:85g T:62g w tym nasycone 32g W:355g Błonnik 32g Sól: 11g	E:2226kcal B:87g T:60g w tym nasycone 24g W:343g Błonnik:34g Sól:11g	E:2174kcal B:86g T:58g w tym nasycone 18g W:335g Błonnik:30g Sól:12g

ALERGENY: GLUTEN; JAJA i produkty pochodne; RYBY i produkty pochodne; SOJA i produkty pochodne; MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą); SELER i produkty pochodne; GORCZYCA i produkty pochodne; NASIONA SEZAMU i produkty pochodne