

Śniadanie Razem: 499kcal, tłuszcze 16,95g, w tym tłuszcze nasycone 10,24g, węglowodany 73,81g, w tym cukry 16,44g, białko 19,96g, sól 2,67g	Zupa mleczna z kaszą manną 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 60g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7 Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7 Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 15g	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7 Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 15g	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7 Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 15g	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7 Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 15g
II śniadanie Razem: 201kcal, tłuszcze 5,06g, w tym tłuszcze nasycone 2,66g, węglowodany 31,46g, w tym cukry 29,50g, białko 7,86g, sól 0,34g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 250g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 40g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 300g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 50g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 200g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 200g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g
Obiad Razem: 645kcal, tłuszcze 24,35g, w tym tłuszcze nasycone 8,81g, węglowodany 99,18g, w tym cukry 26,76g, białko 15,56g, sól 0,31g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 250g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 40g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 300g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 50g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 200g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 200g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g
Podwieczorek Razem: 206kcal, tłuszcze 1,40g, w tym tłuszcze nasycone 0,25g, węglowodany 46,32g, w tym cukry 4,28g, białko 3,76g, sól 0,01g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 250g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 40g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 300g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 50g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 180g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 200g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g	Zupa krupnik z ziemniakami na mięsie 350g Kluski na parze z koktajlem owocowym bez dodatku cukru 200g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9 Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g
Kolacja Razem: 502kcal, tłuszcze 16,90g, w tym tłuszcze nasycone 9,96g, węglowodany 65,20g, w tym cukry 2,54g, białko 29,53g, sól 3,00g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 40g Paszтет pieczony 60g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1, 6, 7, 9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 40g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 60g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 60g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 120g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 120g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 9

Poniedziałek II tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniem: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Śniadanie Razem: 492kcal, tłuszcz 18,15g, w tym tłuszcz nasycone 10,25g, węglowodany 69,16g, w tym cukry 12,44g, białko 20,33g, sól 2,70g	Zupa mleczna z płatkami ows. 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Szynka hetmańska 60g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami ows. 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka hetmańska 120g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami ows. 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka hetmańska 120g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami ows. 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka hetmańska 120g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9
II śniadanie Razem: 204kcal, tłuszcz 10,42g, w tym tłuszcz nasycone 3,15g, węglowodany 18,63g, w tym cukry 15,32g, białko 9,61g, sól 0,26g	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 10g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 20g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 20g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 20g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8
Obiad Razem: 659kcal, tłuszcz 22,75g, w tym tłuszcz nasycone 8,99g, węglowodany 96,63g, w tym cukry 37,55g, białko 25,44g, sól 0,42g	Włoska zupa minestrone 300g Ziemniaki 150g Pieczeń rzymska 90g Kapusta biała 80g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Włoska zupa minestrone 350g Ziemniaki 250g Pieczeń rzymska 90g Kapusta biała 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Włoska zupa minestrone 350g Ziemniaki 250g Pieczeń rzymska 90g Kapusta biała 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Włoska zupa minestrone 350g Ziemniaki 250g Pieczeń rzymska 90g Kapusta biała 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9
Podwieczorek Razem: 220kcal, tłuszcz 8,26g, w tym tłuszcz nasycone 2,02g, węglowodany 26,70g, w tym cukry 11,08g, białko 9,04g, sól 0,14g	Wafle ryżowe 20g Jogurt owocowy 100g Alergeny: 7	Wafle ryżowe 30g Jogurt owocowy 100g Alergeny: 7	Wafle ryżowe 30g Jogurt owocowy 100g Alergeny: 7	Wafle ryżowe 30g Jogurt owocowy 100g Alergeny: 7
Kolacja Razem: 505kcal, tłuszcz 29,53g, w tym tłuszcz nasycone 7,86g, węglowodany 57,01g, w tym cukry 1,45g, białko 11,30g, sól 1,21g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta serowo – pomidorowa 60g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 140g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 150g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 160g Alergeny: 1,3, 6,7,9

Wtorek II tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniem: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Śniadanie Razem: 519kcal, tłuszcze 18,21g, w tym tłuszcze nasycone 10,35g, węglowodany 72,58g, w tym cukry 15,14g, białko 23,47g, sól 2,22g	Zupa mleczna z kaszą manną 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Kiełbasa krakowska 40g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Zupa mleczna z kaszą manną 220g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Kiełbasa krakowska 40g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Zupa mleczna z kaszą manną 220g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Kiełbasa krakowska 60g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Zupa mleczna z kaszą manną 220g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Kiełbasa krakowska 60g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3
II śniadanie Razem: 236kcal, tłuszcze 8,30g, w tym tłuszcze nasycone 5,34g, węglowodany 32,80g, w tym cukry 18,40g, białko 6,28g, sól 0,29g	Baton zbożowo - owocowy 40g Jogurt naturalny 100g Alergeny: 1,7,8	Baton zbożowo - owocowy 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton zbożowo - owocowy 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton zbożowo - owocowy 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8
Obiad Razem: 626kcal, tłuszcze 21,28g, w tym tłuszcze nasycone 8,53g, węglowodany 95,85g, w tym cukry 16,95g, białko 19,95g, sól 2,72g	Zupa krem brokułowo – ziemniaczana z groszkiem ptysiowym 300g Makaron z sosem bolognese 200g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Zupa krem brokułowo – ziemniaczana z groszkiem ptysiowym 350g Makaron z sosem bolognese 200g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Zupa krem brokułowo – ziemniaczana z groszkiem ptysiowym 350g Makaron z sosem bolognese 230g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Zupa krem brokułowo – ziemniaczana z groszkiem ptysiowym 350g Makaron z sosem bolognese 260g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9
Podwieczorek Razem: 214kcal, tłuszcze 2,88g, w tym tłuszcze nasycone 0,2g, węglowodany 40,80g, w tym cukry 12,68g, białko 5,80g, sól 0,29g	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 40g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 50g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 50g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 60g Alergeny: 1,7
Kolacja Razem: 515kcal, tłuszcze 21,94g, w tym tłuszcze nasycone 10,06g, węglowodany 68,00g, w tym cukry 1,18g, białko 19,93g, sól 2,23g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 100g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40g Alergeny: 1,3, 6,7,9

Środa II tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniami: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Śniadanie Razem: 514kcal, tłuszcze 16,99g, w tym tłuszcze nasycone 10,22g, węglowodany 77,16g, w tym cukry 16,63g, białko 20,06g, sól 2,68g	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 60g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 90g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 120g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 220g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 120g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7
II śniadanie Razem: 219kcal, tłuszcze 3,73g, w tym tłuszcze nasycone 0,42g, węglowodany 38,72g, w tym cukry 19,27g, białko 5,00g, sól 0,05g	Jabłko 120 g Chrupki kukurydziane 20 g Wafle ryżowe 20g Alergeny: 7	Jabłko 120 g Chrupki kukurydziane 20 g Wafle ryżowe 25g Alergeny: 7	Jabłko 120 g Chrupki kukurydziane 20 g Wafle ryżowe 30g Alergeny: 7	Jabłko 120 g Chrupki kukurydziane 20 g Wafle ryżowe 30g Alergeny: 7
Obiad Razem: 614kcal, tłuszcze 13,28g, w tym tłuszcze nasycone 3,16g, węglowodany 113,27g, w tym cukry 44,17g, białko 21,24g, sól 1,07g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300g Ryż biały 200g Potrawka drobiowa z warzywami 90g Kapusta czerwona 90g Kompot 250g Alergeny: 7	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350g Ryż biały 220g Potrawka drobiowa z warzywami 120g Kapusta czerwona 120g Kompot 250g Alergeny: 1,7,9	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350g Ryż biały 250g Potrawka drobiowa z warzywami 120g Kapusta czerwona 120g Kompot 250g Alergeny: 1,7,9	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350g Ryż biały 250g Potrawka drobiowa z warzywami 150g Kapusta czerwona 150g Kompot 250g Alergeny: 1,7,9
Podwieczorek Razem: 141kcal, tłuszcze 0,49g, w tym tłuszcze nasycone 0,16g, węglowodany 35,48g, w tym cukry 17,94g, białko 1,59g, sól 0,00g	Banan 120g Mandarynka 65g Alergeny: 7	Banan 120g Mandarynka 65g Kefir 200g Alergeny: 7	Banan 120g Mandarynka 130g Kefir 200g Alergeny: 7	Banan 120g Mandarynka 130g Kefir 200g Alergeny: 7
Kolacja Razem: 480kcal, tłuszcze 27,77g, w tym tłuszcze nasycone 10,14g, węglowodany 48,11g, w tym cukry 3,89g, białko 12,66g, sól 3,18g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta z ciecierzycy 60 g sałata masłowa 10 g Alergeny: 1,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta z ciecierzycy 60 g sałata masłowa 10 g Jajko gotowane 60g Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta z ciecierzycy 60 g sałata masłowa 10 g Jajko gotowane 60g Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta z ciecierzycy 60 g sałata masłowa 10 g Jajko gotowane 60g Alergeny: 1,3,6,7

z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Czyżby
rtek
II
tydzi
eń
Posił
ki są
rozfo
żone
prop
orcjo
nalni
e tak
aby
dosta
rzać
wart
ości
odży
wcze
zgod
nie z
zalec
enie
m:
25% z
śniad
ania
10% z
II
śniad
ania
30% z
obiad
u 10%

Śniadanie Razem: 508kcal, tłuszcz 20,11g, w tym tłuszcz nasycone 12,16g węglowodany 72,23g, w tym cukry 11,34g, białko 16,08g, sól 1,48g	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 150g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 20g Papryka 20g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Alergeny: 1,7 Podpomyki 30g Chrupiące jabłka 12g Kiwi 45g Alergeny: 1	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 30g Papryka 20g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Alergeny: 1,7 Podpomyki 40g Chrupiące jabłka 12g Kiwi 45g Alergeny: 1,7	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 40g Papryka 40g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Alergeny: 1,7 Podpomyki 50g Chrupiące jabłka 12g Kiwi 45g Alergeny: 1,7
II śniadanie Razem: 206kcal, tłuszcz 1,71g, w tym tłuszcz nasycone 0,22g węglowodany 42,47g, w tym cukry 14,02g, białko 4,37g, sól 0,08g	Zupa ryżowa na rosole 250g Filet z ryby 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 90g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa ryżowa na rosole 300g Filet z ryby 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa ryżowa na rosole 350g Filet z ryby 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 110g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9
Obiad Razem: 597kcal, tłuszcz 20,29g, w tym tłuszcz nasycone 11,55g węglowodany 81,26g, w tym cukry 36,25g, białko 24,50g, sól 0,46g	Zupa ryżowa na rosole 300g Filet z ryby 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa ryżowa na rosole 350g Filet z ryby 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa ryżowa na rosole 350g Filet z ryby 90g ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej 110g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9
Podwieczorek Razem: 213kcal, tłuszcz 7,61g, w tym tłuszcz nasycone 3,26g węglowodany 26,03g, w tym cukry 24,30g, białko 7,469g, sól 0,24g	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 5g Alergeny: 3, 8	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 10g Alergeny: 3, 8	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 10g Alergeny: 3, 8
Kolacja Razem: 513kcal, tłuszcz 23,04g, w tym tłuszcz nasycone 7,55g węglowodany 66,33g, w tym cukry 2,09g, białko 16,99g, sól 2,33g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Pasta serowo – brokułowa 20g Pomidor 50g Szcypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 70g Pasta serowo – brokułowa 60g Pomidor 50g Szcypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 70g Pasta serowo – brokułowa 70g Pomidor 50g Szcypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7

Piątek II tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniami 10% z II śniadania 10% z I śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Śniadanie Razem: 519kcal, tłuszcze 30,74g, w tym tłuszcze nasycone 13,57g węglowodany 40,88g, w tym cukry 2,02g, białko 19,96g, sól 2,58g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100 g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 80g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100 g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100 g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100 g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7
II śniadanie Razem: 188kcal, tłuszcze 7,60g, w tym tłuszcze nasycone 1,36g węglowodany 25,20g, w tym cukry 11,20g, białko 3,40g, sól 0,13g	Baton zbożowo - owocowy 40g Mandarynka 130g Alergeny: 1,7	Baton zbożowo - owocowy 40g Mandarynka 130g Alergeny: 1,7	Baton zbożowo - owocowy 40g Mandarynka 130g Alergeny: 1,7	Baton zbożowo - owocowy 40g Mandarynka 130g Alergeny: 1,7
Obiad Razem: 595kcal, tłuszcze 9,97g, w tym tłuszcze nasycone 3,23g węglowodany 109,75g, w tym cukry 40,30g, białko 15,98g, sól 2,19g	Zupa z kurczakiem i makaronem muszelki 300g Kopytka z serem 250g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa z kurczakiem i makaronem muszelki 320g Kopytka z serem 250g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa z kurczakiem i makaronem muszelki 300g Kopytka z serem 250g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa z kurczakiem i makaronem muszelki 350g Kopytka z serem 270g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9
Podwieczorek Razem: 200kcal, tłuszcze 0,36g, w tym tłuszcze nasycone 0,14g węglowodany 50,20g, w tym cukry 35,32g, białko 1,20g, sól 0,01g	Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 10g Alergeny: 7	Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 20g Alergeny: 7	Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 20g Alergeny: 7	Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 20g Alergeny: 7
Kolacja Razem: 474kcal, tłuszcze 18,13g, w tym tłuszcze nasycone 8,32g węglowodany 62,47g, w tym cukry 1,13g, białko 22,54g, sól 2,95g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 30g Alergeny: 1,3,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Twaróg półtłusty 50g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 50g Alergeny: 1,3,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Twaróg półtłusty 50g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 50g Alergeny: 1,3,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Twaróg półtłusty 50g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 50g Alergeny: 1,3,7

Sobota II

Śniadanie Razem: 505kcal, tłuszcz 11,25g, w tym tłuszcz nasycone 6,09g węglowodany 90,57g, w tym cukry 2,23g, białko 18,11g, sól 2,79g	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masło 10g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 30g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser biały 10g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 60g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser biały 50g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masło 10g Polędwica drobiowa 90g Ogórek zielony 60g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser biały 70g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masło 10g Polędwica drobiowa 90g Ogórek zielony 60g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser biały 70g Alergeny: 1,6,7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Alergeny: 7
Obiad Razem: 615kcal, tłuszcz 30,21g, w tym tłuszcz nasycone 11,97g węglowodany 64,94g, w tym cukry 15,44g, białko 23,62g, sól 1,47g	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 140g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 100g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 230g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 120g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 250g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 150g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g filet drobiowy w białym sosie 90g (gotowany) Buraczki 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Podwieczorek Razem: 200kcal, tłuszcz 7,30g, w tym tłuszcz nasycone 0,94g węglowodany 29,95g, w tym cukry 11,00g, białko 4,06g, sól 0,22g	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 10g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Paluchy kukurydziane 40g Jabłko 120g Podpłomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7
Kolacja Razem: 497kcal, tłuszcz 21,26g, w tym tłuszcz nasycone 13,05g węglowodany 62,50g, w tym cukry 0,54g, białko 21,51g, sól 1,92g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 40g Papryka 20g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 30g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1,7

Niedziela II tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniami: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)