

## Menu dekadowe 2026-07-06 - 2026-07-12 Dieta: Podstawowa D01

| Danie     | 2026-07-06<br>Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                           | 2026-07-07<br>Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026-07-08<br>Środa                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026-07-09<br>Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026-07-10<br>Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-07-11<br>Sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026-07-12<br>Niedziela                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g<br>Polędwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Ogórek kiszony 50 50.g | Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g<br>Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Pomidor 50 50.g                                        | Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Jabłko 1 szt 150.g               | Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g                                                                                         | Ryż na mleku *7, 400.g<br>Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Pomidor 50 50.g                                                                               | Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g | Szynka dębicka 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g<br>Pomarańcza 1 szt 200.g   |
| Obiad     | Zupa fasolowa DP/z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Pieczeń ze schabu +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew z chrzanem 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g                  | Barszcz czerwony DP/z/dp +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g<br>Pierś z kurczaka pieczona +1, +3, +6, +7, +9, +10, 90.g<br>Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g<br>Ryż brązowy na sypko +7, +12, 200.g<br>Marchew tarta 100.g<br>Herbata 250.g | Krupnik z kaszy jęczmiennej dp /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g<br>Pierś z indyka pieczona +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Buraczki z cebulką 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Zupa selerowa dp z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Gulasz z szynki dp *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g<br>Kasza gryczna na sypko +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 200.g<br>Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g<br>Sałatka z ogórka kiszzonego +12, 100.g<br>Herbata 250.g | Zupa grochowa DP dp z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Mintaj pieczony z *1, *3, *4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Krupnik ryżowy dp /z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g<br>Pieczeń ze schabu +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Buraczki z cebulką 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                     | Rosół z makaronem DP/dp *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Udko pieczone +1, +3, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew z groszkiem *1, 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g |
| Kolacja   | Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Dżem truskawkowy 30 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g                                                                                                 | Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g                                                                                              | Ser żółty 40 *7, 40.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g                                                                                                                      | Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g                                                                                                                                                                                         | Twaróg ze szczypiorkiem i jogurtem nat. 100 *7, 100.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g                                                                                                                     | Ser żółty 40 *7, 40.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g                                                                                                                                                                                   | Polędwica miodowa 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g                                                                              |

|               |                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                               |                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                     |                                                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|               | 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Jabłko 1 szt 150.g | Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g | Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Ogórek św. 50 50.g | 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Papryka czerwona 50 50.g | 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Rzodkiewka tarta 30 30.g | Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Papryka czerwona 50 50.g | 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Pomidor 50 50.g |
| II<br>Kolacja | Sok pomidorowy 300ml 300.g                                                                                 | Pomarańcza 1 szt 200.g                                                                                              | Banan 200.g                                                   | Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g                                                    | Sok pomidorowy 300ml 300.g                                                                                       | Kefir 1/2 szt *7, 200.g                                             | Banan 200.g                                                               |

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

| Wartość odżywcza | kal     | białko | Węglowodany ogółem | W tym cukry | Tłuszcz | W tym nasycone kwasy tłuszczowe | błonnik | sól  |
|------------------|---------|--------|--------------------|-------------|---------|---------------------------------|---------|------|
| średnio          | 2175,54 | 106,19 | 321,78             | 23,01       | 58,80   | 2,66                            | 32,87   | 0,79 |

### Menu dekadowe 2026-07-06 - 2026-07-12 Dieta: Łatwostrawna D02

| Danie     | 2026-07-06<br>Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                          | 2026-07-07<br>Wtorek                                                                                                                                                                                        | 2026-07-08<br>Środa                                                                                                                                                                                                                | 2026-07-09<br>Czwartek                                                                                                                                                                                                                               | 2026-07-10<br>Piątek                                                                                                                                                                              | 2026-07-11<br>Sobota                                                                                                                                                                                                                                | 2026-07-12<br>Niedziela                                                                                                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g<br>Połudwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g | Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g<br>Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Pomidor 50 50.g | Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Jabłko 1 szt 150.g | Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g | Ryż na mleku *7, 400.g<br>Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Pomidor 50 50.g | Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g | Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Herbata 250.g<br>Pomarańcza 1 szt 200.g |
| Obiad     | Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g                                                                                                                   | Barszcz czerwony DP/z/d +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g<br>Pierś z kurczaka gotowana 90.g                                                                                                          | Krupnik z kaszy jęczmiennej d /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g<br>Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 300.g                                                                        | Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Gulasz z szynki w jarzynach d *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g                                                                                            | Zupa selerowa d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g                                                     | Krupnik ryżowy d /z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g<br>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 300.g                                                                                                               | Rosół z makaronem DP/d *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 300.g                                                          |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew z jabłkiem 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                                                                                         | Sos szpinakowy *1,<br>+5, +6, *7, +8, +9,<br>+10, +11, +12, +13,<br>50.g<br>Ryż na sypko +7, +12,<br>200.g<br>Marchew tarta 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                                              | +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane<br>250.g<br>Buraczki z jabłkiem 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                                                   | +8, *9, +10, +11, +12,<br>+13, 230.g<br>Ziemniaki gotowane<br>250.g<br>Buraczki puree 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                                                        | Ziemniaki gotowane<br>250.g<br>Marchew z jabłkiem<br>100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                                                                                   | +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane<br>250.g<br>Buraczki z jabłkiem<br>100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                                   | +12, +13, 100.g<br>Ziemniaki gotowane<br>250.g<br>Marchew gotowana d<br>*1, 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g                                                                                             |
| Kolacja       | Szynka dębicka 30 *1, *6,<br>*7, *9, *10, 30.g<br>Dżem truskawkowy 30<br>30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do pieczywa<br>15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku<br>b/c *1, *7, 250.g<br>Jabłko 1 szt 150.g | Polędwica drobiowa<br>50 *1, *6, *7, *9, *10,<br>50.g<br>Chleb pszenno-żytni<br>50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do<br>pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na<br>mleku b/c *1, *7,<br>250.g<br>Sałata lodowa z sosem<br>vinegret 80.g | Polędwica sopocka 50 *1,<br>*6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do pieczywa<br>15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku<br>b/c *1, *7, 250.g<br>Ogórek kiszony bez<br>skórki 50 50.g | Polędwica miódowa 50<br>*1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do pieczywa<br>15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku<br>b/c *1, *7, 250.g<br>Mus owocowy 200.g | Twaróg ze szczypiorkiem<br>i jogurtem nat. 100 *7,<br>100.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do pieczywa<br>15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku<br>b/c *1, *7, 250.g<br>Ogórek kiszony bez<br>skórki 50 50.g | Polędwica sopocka 50<br>*1, *6, *7, *9, *10,<br>50.g<br>Chleb pszenno-żytni<br>50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do<br>pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na<br>mleku b/c *1, *7,<br>250.g<br>Mus owocowy 200.g | Polędwica miódowa 40<br>*1, *6, *7, *9, *10, 40.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g<br>Margaryna do pieczywa<br>15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na<br>mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Pomidor 50 50.g |
| II<br>Kolacja | Sok pomidorowy 300ml<br>300.g                                                                                                                                                                                                                                    | Pomarańcza 1 szt<br>200.g                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 200.g                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 1szt *7,<br>150.g                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 300ml<br>300.g                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 1/2 szt *7, 200.g                                                                                                                                                                                                                   | Banan 200.g                                                                                                                                                                                                                       |

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

| Wartość<br>odżywcza | kcal    | białko | Węglowodany<br>ogółem | W tym cukry | Tłuszcz | W tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe | błonnik | sól  |
|---------------------|---------|--------|-----------------------|-------------|---------|------------------------------------|---------|------|
| średnio             | 2329,00 | 103,46 | 387,32                | 32,56       | 47,46   | 2,70                               | 29,86   | 0,78 |

### Menu dekadowe 2026-07-06 - 2026-07-12 Dieta: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05

| Danie     | 2026-07-06<br>Poniedziałek                                                                                                          | 2026-07-07<br>Wtorek                                                                                                     | 2026-07-08<br>Środa                                                                                                               | 2026-07-09<br>Czwartek                                                                                                             | 2026-07-10<br>Piątek                                                                                                    | 2026-07-11<br>Sobota                                                                                                  | 2026-07-12<br>Niedziela                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku<br>*1, *7, 400.g<br>Polędwica miódowa 30<br>*1, *6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g | Kasza manna na mleku<br>*1, *7, 400.g<br>Krakowska 30 *1, *6,<br>*7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g | Płatki owsiane na mleku<br>*1, *7, 400.g<br>Szynka drobiowa 30 *1,<br>*6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1,<br>50.g | Makaron świderki na<br>mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka dębicka 30 *1,<br>*6, *7, *9, *10, 30.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g | Ryż na mleku *7, 400.g<br>Pasta z białek *3, +7,<br>70.g<br>Chleb pszenno-żytni 50<br>*1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, | Płatki owsiane na<br>mleku *1, *7, 400.g<br>Szynka drobiowa 30<br>*1, *6, *7, *9, *10,<br>30.g<br>Chleb pszenno-żytni | Szynka dębicka 50 *1,<br>*6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni<br>50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7,<br>50.g |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g                                                                                                                             | Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Pomidor bez skórki 50 50.g                                                                                                            | Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Jabłko gotowane 1 szt 150.g                                                                                                                                                             | Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Sałata lodowa 80 80.g                                                                                                                                               | 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Pomidor bez skórki 50 50.g                                                                                                                                                                     | 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Sałata lodowa 80 80.g                                                                                                                                                   | Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Herbata 250.g<br>Pomarańcza 1 szt 200.g                                                                                                                                                  |
| II Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Biszkopty *1, *3, 30.g                                                                                                                                                                                 | Jabłko gotowane 1 szt 150.g                                                                                                                                                                                               | Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Biszkopty *1, *3, 30.g                                                                                                                                                                                                           | Jabłko gotowane 1 szt 150.g                                                                                                                                                                                                                             | Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Biszkopty *1, *3, 30.g                                                                                                                                                                                            | Jabłko gotowane 1 szt 150.g                                                                                                                                                                                                                                                | Sok Kubuś 150ml 150.g                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad        | Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew gotowana d *1, 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Marchwianka z *9, +12, 400.g<br>Pierś z kurczaka gotowana 90.g<br>Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g<br>Ryż na sypko +7, +12, 200.g<br>Buraczki puree 100.g<br>Herbata 250.g                 | Krupnik z kaszy jęczmiennej d /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g<br>Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew gotowana d *1, 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Gulasz z szynki d *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Buraczki puree 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g<br>Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew gotowana d *1, 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Krupnik ryżowy d /z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g<br>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Buraczki puree 100.g<br>Kalafior gotowany na parze 100.g<br>Herbata 250.g | Marchwianka z *9, +12, 400.g<br>Udło gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g<br>Ziemniaki gotowane 250.g<br>Marchew gotowana d *1, 100.g<br>Fasolka gotowana na parze 100.g<br>Herbata 250.g                   |
| Kolacja      | Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Jabłko gotowane 1 szt 150.g                       | Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Sałata lodowa 80 80.g | Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g                                        | Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Mus owocowy 200.g                                    | Twaróg z jogurtem nat. 100 *7, 100.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g                                   | Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Mus owocowy 200.g                                                       | Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Bułka pszenna *1, *7, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Pomidor bez skórki 50 50.g |
| II Kolacja   | Kisiel truskawkowy +1, +7, 200.g                                                                                                                                                                                                                  | Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g                                                                                                                                                                                         | Galeетка truskawkowa +1, +6, +7, 200.g                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel truskawkowy +1, +7, 200.g                                                                                                                                                                                                                             | Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g                                                                                                                                                                                                                                          | Galeетка truskawkowa +1, +6, +7, 200.g                                                                                                                                                                                        |

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin. Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

| Wartość odżywcza średnio | kcal    | białko | Węglowodany ogółem | W tym cukry | Tłuszcz | W tym nasycone kwasy tłuszczowe | błonnik | sól  |
|--------------------------|---------|--------|--------------------|-------------|---------|---------------------------------|---------|------|
|                          | 2363,01 | 107,71 | 395,00             | 30,56       | 45,38   | 1,86                            | 27,52   | 0,31 |

### Menu dekadowe 2026-07-06 - 2026-07-12 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. D03

| Danie        | 2026-07-06<br>Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026-07-07<br>Wtorek                                                                                                                                                                                                                             | 2026-07-08<br>Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026-07-09<br>Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026-07-10<br>Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2026-07-11<br>Sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026-07-12<br>Niedziela                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <p>Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Ogórek kiszony 50 50.g</p>                         | <p>Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Pomidor 50 50.g</p>               | <p>Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Jabłko 1 szt 150.g</p>                                                                                               | <p>Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Jabłko 1 szt 150.g</p>                                                                                | <p>Jajko na miękko 1 szt *3, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Pomidor 50 50.g</p>                                                           | <p>Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Jabłko 1 szt 150.g</p>                                                                                            | <p>Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g</p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g</p> <p>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g</p> <p>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g</p> <p>Herbata b/c 250.g</p> <p>Pomarańcza 1 szt 200.g</p> |
| II Śniadanie | <p>Surówka z selera *9, 100.g</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p>                                                                                                                                                                    | <p>Surówka z selera *9, 100.g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Salata lodowa z sosem vinegret 80.g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Surówka z selera *9, 100.g</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Salata lodowa z sosem vinegret 80.g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Sok pomidorowy 150ml 150.g</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad        | <p>Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g</p> <p>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Marchew z jabłkiem 100.g</p> <p>Fasolka gotowana na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p> | <p>Barszcz czerwony DP/z/d +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 90.g</p> <p>Ryż brązowy na sypko +7, +12, 200.g</p> <p>Marchew tarta 100.g</p> <p>Szpinak świeży 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p> | <p>Zupa z pory z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g</p> <p>Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Kalafior gotowany na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p> | <p>Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g</p> <p>Gulasz z szynki w jarzynach d *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 230.g</p> <p>Kasza gryczna na sypko +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 200.g</p> <p>Salatka z ogórka kiszzonego +12, 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p> | <p>Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g</p> <p>Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Marchew z jabłkiem 100.g</p> <p>Fasolka gotowana na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p> | <p>Krupnik ryżowy d /z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g</p> <p>Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Kalafior gotowany na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p> | <p>Marchwianka z *9, +12, 400.g</p> <p>Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g</p> <p>Ziemniaki gotowane 250.g</p> <p>Marchew z jabłkiem 100.g</p> <p>Fasolka gotowana na parze 100.g</p> <p>Kompot z jabłek b/c 250.g</p>          |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja    | Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Jabłko 1 szt 150.g | Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g | Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Ogórek św. 50 50.g | Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Papryka czerwona 50 50.g | Twaróg ze szczypiorkiem i jogurtem nat. 100 *7, 100.g<br>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Rzodkiewka tarta 30 30.g | Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Papryka czerwona 50 50.g | Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g<br>Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g<br>Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g<br>Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g<br>Pomidor 50 50.g |
| II Kolacja | Sok pomidorowy 300ml 300.g                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir 1/2 szt *7, 200.g                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 300ml 300.g                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir 1/2 szt *7, 200.g                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g                                                                                                                                                                                                                |

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten;2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin Legenda (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

| Wartość odżywcza | kcal    | białko | Węglowodany ogółem | W tym cukry | Tłuszcz | W tym nasycone kwasy tłuszczowe | błonnik | sól  |
|------------------|---------|--------|--------------------|-------------|---------|---------------------------------|---------|------|
| średnio          | 2045,86 | 95,05  | 323,64             | 16,81       | 48,98   | 2,94                            | 35,77   | 0,91 |