

Jadłospis z dnia: 2024-07-09

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/



**Obiad**

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOTLET RYBNY Z DORSZA 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- KAPUSTA BIAŁA A"LA KALAFIOR 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 200 G



### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2333 kcal

BIAŁKO 106,70 g; WĘGLOWODANY 315,41 g; Cukry proste 83,86 g; TŁUSZCZE 77,61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,73 g; BŁONNIK 31,87 g; Sól 3,93 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2101 kcal

BIAŁKO 87,44 g; WĘGLOWODANY 288,26 g; Cukry proste 81,43 g; TŁUSZCZE 69,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,52 g; BŁONNIK 31,13 g; Sól 3,58 g

## Dieta: BEZMLECZNA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2082 kcal

BIAŁKO 105,42 g; WĘGLOWODANY 320,01 g; Cukry proste 59,73 g; TŁUSZCZE 47,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g; BŁONNIK 30,56 g; Sól 3,90 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2294 kcal

BIAŁKO 129,94 g; WĘGLOWODANY 299,65 g; Cukry proste 73,70 g; TŁUSZCZE 68,73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,37 g; BŁONNIK 27,26 g; Sól 4,91 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Drugie śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

### Podwieczorek

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 1983 kcal

BIAŁKO 125,45 g; WĘGLOWODANY 269,94 g; Cukry proste 48,40 g; TŁUSZCZE 50,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 25,27 g; BŁONNIK 33,09 g; Sól 6,03 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

### Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2195 kcal

BIĄŁKO 109,38 g; WĘGLOWODANY 280,15 g; Cukry proste 64,56 g; TŁUSZCZE 76,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,71 g; BŁONNIK 31,79 g; Sól 3,51 g

## Dieta: KLEIKOWA

### Śniadanie

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Obiad

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Kolacja

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g



## Dieta: ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2212 kcal

BIAŁKO 109,09 g; WĘGLOWODANY 307,61 g; Cukry proste 71,07 g; TŁUSZCZE 65,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,01 g; BŁONNIK 27,40 g; Sól 4,01 g

## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)
- SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2260 kcal

BIAŁKO 52,41 g; WĘGLOWODANY 390,69 g; Cukry proste 80,71 g; TŁUSZCZE 63,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,21 g; BŁONNIK 44,96 g; Sól 2,99 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2029 kcal

BIAŁKO 117,63 g; WĘGLOWODANY 286,32 g; Cukry proste 61,50 g; TŁUSZCZE 51,06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 19,24 g; BŁONNIK 27,50 g; Sól 3,84 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2236 kcal

BIAŁKO 115,74 g; WĘGLOWODANY 285,36 g; Cukry proste 60,79 g; TŁUSZCZE 74,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,21 g; BŁONNIK 26,74 g; Sól 4,58 g

## **Dieta: PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Drugie śniadanie**

- KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Obiad**

- GALARETKA 500 ML
- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

### **Podwieczorek**

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 1810 kcal

BIAŁKO 93,63 g; WĘGLOWODANY 215,20 g; Cukry proste 136,75 g; TŁUSZCZE 64,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,34 g; BŁONNIK 7,34 g; Sól 2,08 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- KALAFIOR ŚWIEŻY GOTOWANY 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2309 kcal

BIAŁKO 118,42 g; WĘGLOWODANY 305,47 g; Cukry proste 69,43 g; TŁUSZCZE 72,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,84 g; BŁONNIK 26,43 g; Sól 4,50 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2031 kcal

BIAŁKO 113,83 g; WĘGLOWODANY 301,10 g; Cukry proste 70,38 g; TŁUSZCZE 47,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,49 g; BŁONNIK 29,21 g; Sól 4,68 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z MAKARONOWĄ ZACIERKĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- DŻEM 25 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- MARCHWIANKA spec. 400 ML
- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2075 kcal

BIAŁKO 69,02 g; WĘGLOWODANY 302,35 g; Cukry proste 85,45 g; TŁUSZCZE 71,62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,97 g; BŁONNIK 31,90 g; Sól 3,51 g