

Jadłospis z dnia: 2024-10-26

SPOSODY OBRÓBKI POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

## DIETA PODSTAWOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYŃKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 130 G (D) /alergeny: gluten/

BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G

### Kolacja

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2181 kcal

BIAŁKO 119,40 g; WĘGLOWODANY 283,46 g; Cukry proste 58,08 g; TŁUSZCZE 70,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,96 g; BŁONNIK 31,53 g; Sól 5,13 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2110 kcal

BIAŁKO 104,31 g; WĘGLOWODANY 295,04 g; Cukry proste 77,07 g; TŁUSZCZE 62,13 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,94 g; BŁONNIK 25,91 g; Sól 4,34 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
SER ŻÓŁTY 30 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 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

CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G  
SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/  
BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)  
KIWI 100 G

### Podwieczorek

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 G  
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/  
CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2110 kcal

BIAŁKO 125,28 g; WĘGLOWODANY 288,06 g; Cukry proste 39,16 g; TŁUSZCZE 59,10 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,16 g; BŁONNIK 39,44 g; Sól 5,61 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)

SZYNKI BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

DŻEM 25 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKI GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2065 kcal

BIAŁKO 92,82 g; WĘGLOWODANY 290,45 g; Cukry proste 82,78 g; TŁUSZCZE 62,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,49 g; BŁONNIK 27,34 g; Sól 4,27 g

**Dieta: BEZMLECZNA**

**Śniadanie**

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)  
SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR 70 G  
DŻEM 25 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

**Obiad**

RYŻOWA spec. 400 ML (G)  
SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G  
BURAKI GOTOWANE 120 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

**Kolacja**

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
RUKOLA 10 G  
PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/  
SOK POMIDOROWY 300 ML  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

**Cały dzień**

Kaloryczność: 2016 kcal

BIAŁKO 84,83 g; WĘGLOWODANY 337,85 g; Cukry proste 78,15 g; TŁUSZCZE 41,62 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 12,89 g; BŁONNIK 31,34 g; Sól 5,40 g

## **Dieta: BOGATOBIAŁKOWA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Obiad**

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYŃKA GOTOWANA DIET 120 G

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BURACZKI 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2305 kcal

BIĄŁKO 145,26 g; WĘGLOWODANY 295,55 g; Cukry proste 75,07 g; TŁUSZCZE 65,40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,26 g; BŁONNIK 26,35 g; Sól 3,53 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 200 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIĄŁKO 121,64 g; WĘGLOWODANY 281,84 g; Cukry proste 62,03 g; TŁUSZCZE 65,02 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,60 g; BŁONNIK 29,72 g; Sól 3,35 g

## **Dieta: KLEIKOWA**

### **Śniadanie**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

### **Kolacja**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

### **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: NISKOBIĄTKOWA

### Śniadanie

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ B/ML 300 G (G)  
SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/  
POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G  
DŻEM 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/  
SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/  
RUKOLA 10 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA ZIOŁOWA 200 ML  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### Cały dzień

Kaloryczność: 2256 kcal

BIAŁKO 53,71 g; WĘGLOWODANY 388,48 g; Cukry proste 69,45 g; TŁUSZCZE 61,74 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,03 g; BŁONNIK 38,03 g; Sól 3,34 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

KRUPNIK 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

RUKOLA 10 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2181 kcal

BIAŁKO 155,50 g; WĘGLOWODANY 288,39 g; Cukry proste 73,50 g; TŁUSZCZE 50,26 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 25,66 g; BŁONNIK 25,59 g; Sól 3,62 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2142 kcal

BIAŁKO 108,76 g; WĘGLOWODANY 294,69 g; Cukry proste 80,36 g; TŁUSZCZE 63,58 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,93 g; BŁONNIK 24,36 g; Sól 4,53 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**

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 1804 kcal

BIAŁKO 94,21 g; WĘGLOWODANY 209,69 g; Cukry proste 130,95 g; TŁUSZCZE 65,54 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 31,81 g; BŁONNIK 3,80 g; Sól 1,98 g

## Dieta: PODSTAWOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

OGÓREK KONSERWOWY 70 G /alergeny: gorczyca/

DŻEM 25 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA DUSZONA W SOSIE WŁASNYM 130 G (D) /alergeny: gluten/

BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

KIWI 100 G

### Kolacja

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

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: 2181 kcal

BIAŁKO 119,40 g; WĘGLOWODANY 283,46 g; Cukry proste 58,08 g; TŁUSZCZE 70,14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,96 g; BŁONNIK 31,53 g; Sól 5,13 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

SZYNKA GOTOWANA DIET 120 G

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2238 kcal

BIAŁKO 110,15 g; WĘGLOWODANY 314,44 g; Cukry proste 90,60 g; TŁUSZCZE 65,02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,71 g; BŁONNIK 25,46 g; Sól 4,56 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

BURAKI GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/

RUKOLA 10 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2219 kcal

BIĄŁKO 142,95 g; WĘGLOWODANY 294,19 g; Cukry proste 81,30 g; TŁUSZCZE 57,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,59 g; BŁONNIK 25,12 g; Sól 4,76 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ROLADA USTRZYCKA 50 G /alergeny: mleko/

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 (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

### Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

RUKOLA 10 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2275 kcal

BIAŁKO 74,81 g; WĘGLOWODANY 358,90 g; Cukry proste 75,42 g; TŁUSZCZE 67,39 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,68 g; BŁONNIK 35,58 g; Sól 4,03 g