

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

27.04.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)

Obiad

- jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń z karczku-projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- pieczeń rzymska 57 g
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)

- twaróg z koperkiem 100 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)

Obiad

- jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera 100 g (MLE)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ryba w folii z jarzynami 80 g
- kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twaróg z koperkiem 100 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)

Obiad

- jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera drobno starta 100 g

- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ryba w folii z jarzynami 80 g
- kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE)
- kielbasa szynkowa drobiowa 57 g (GLU, SOJ)

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)

Obiad

- jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka z selera 100 g (MLE)
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- serek do chleba 1/2szt 62,5 g (MLE)

Kolacja

- herbata b/c 500 ml

- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- kielbasa krakowska 57 g (GLU, SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- twarożek z cebulką czerwoną 100 g (MLE)
- miód 50 g

Obiad

- jarzynowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- pierogi z truskawkami -projekt 350 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- konserwa rybna 1/2 szt 120 g (RYB)
- ser do chleba 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

28.04.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- dżem 40 g
- jabłko 1 szt

Obiad

- zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL)
- fasolka po bretońsku z kielbasą projekt 350 g (GLU, SOJ, SEL)
- chleb 100 g (GLU)
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- szynka konserwowa 57 g
- ser żółty 36g 36 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

łatwo strawna

Śniadanie

- kakao 450 ml (MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- serek homogenizowany owocowy 150 g (MLE)
- dżem 40 g

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowy-dieta pilotaż 120 g
(*JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona z jogurtem 80 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 57 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
sałata -projekt 15 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
maślanka naturalna 200 ml
(*MLE*)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pulpet wieprzowy-dieta pilotaż 120 g
(*JAJ*)
ziemniaki 250 250 g
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 50 g
(*GLU*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)
Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
szynka gotowana wieprzowa 57 g
(*GLU, SOJ, MLE, SEL*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
nutella 50 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
pierogi ruskie -projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
sałata zielona ze śmietaną 80 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
jajko 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

30.04.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa zwyczajna 140g- projekt 140 g
(*SOJ, SEL*)
musztarda 11 g
(*GOR*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
spagetti z miesem woł-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, SEL*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron nitki 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)

masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
powidło 60g 60 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa krakowska 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
schab gotowany 30 g

Obiad

zupa grysikowa 500 ml
(*GLU, SEL*)
sos woł-pomidorowy-pilotaż 205 g
(*GLU, SEL*)
makaron spaghetti 200 g
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
kiełbasa żywiecka- 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
szynka konserwowa 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g 50 g	Obiad zupa grysikowa 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) spaghetti wegetariańskie-pilotaz 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g powidło 60g 60 g
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt		
01.05.2025 2b podstawowa		

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g	Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)
---	---

udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka colesław 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
łatwo strawna		
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g sałata -projekt 15 g

Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml	Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g
---	---

jajko 100 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
niskotłuszczowe	
Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g pomidor 50 g 50 g	Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka gotowane -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g buraczki z jabłkiem 130 g napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g szynka konserwowa drobiowa 90 g sałata -projekt 15 g
--

Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
cukrzyca 5

Śniadanie chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)

ser topiony 100 g (<i>MLE</i>) szynka łopatkowa 36g 36 g ogórek kiszony 50 g 50 g	2. śniadanie chleb 30 g (<i>GLU</i>) maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>)	Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) udko z kurczaka pieczone -projekt 150 g ziemniaki 250 250 g surówka colesław 100 g napój owocowy b/cukru 400 ml
--	--	---

Podwieczorek chleb 30 g (<i>GLU</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>)

Kolacja herbata b/c 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) szynka konserwowa 36 g sałata -projekt 15 g
--

Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
wegetariańska

Śniadanie kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>)

serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g pomidor 50 g 50 g	Obiad zupa koperkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) surówka colesław 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml
--	---

Kolacja herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g jajko 100 g (<i>JAJ</i>) twaróg 50 g 50 g (<i>MLE</i>) sałata -projekt 15 g
--

Posiłek nocny produkt mleczny/owoc 1 szt
02.05.2025 2b podstawowa

Śniadanie grysik na mleku 500 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) dżem 40 g pasztet 50 g (<i>GLU, GOR</i>)	Obiad krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron 200 g (<i>GLU, JAJ</i>)
--	---

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40 g
pasztet 50 g
(*GLU, GOR*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40 g
kiełbasa szynkowa 36g 36 g
(*GLU, SOJ*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
pasztet z indyka 100 g
(*GLU, GOR*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
Obiad
krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron ze szpinakiem i serem żółty 350g 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
dżem 40 g
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
makaron 200 g
(*GLU, JAJ*)
sos truskawkowy-projekt 140 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser do chleba smakowy 125 g
(*MLE*)
pasta z jarzyn i fasoli 100 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

03.05.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
kaszanka z cebulą-projekt 170 g
ziemniaki 250 250 g
ogórek kiszony 50 g 50 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
miód 50 g

jabłko 1 szt
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt
niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii i jabłka drobno starta 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko gotowane 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)

jogurt naturalny 150 g
Obiad
jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
potrawka drobiowa - projekt 290 g
(*GLU, MLE, SEL*)
ziemniaki 250 250 g
surówka z marchwii 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
sałatka z pora 1/2 50 g
(*JAJ, MLE, GOR*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
kielbasa żywiecka- 36 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

jarzynowa z ryżem 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)

kasza jęczmiennna z mieszanką meksykańską 350 g
(*GLU*)
jogurt owocowy 150 ml
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
twaróg z koperkiem 100 g
(*MLE*)
miód 50 g
jabłko 1 szt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt