

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem podstawowa 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) rizotto mięsne podstawowa 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 329 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 12 g
	łatwo strawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) dynia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z jajka i ryby 80 g (JAJ, RYB,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 318 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 9 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z makaronem 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem podstawowa 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL,) rizotto mięsne dieta 300 g (MLE, SEL,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 500g 0 szt (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 308 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g
2023-12-19 wtorek	podstawowa	płatki jęczmieńne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL,) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 1985 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 60 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 8 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	łatwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL) makaron z kurczakiem i cukinią 250 g (GLU) jabłko pieczone 200 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, SEL) mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2070 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 53 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 8 g
	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 g (GLU, MLE, SEL) makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU, MLE) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) pasztet drobiowy 80 g (JAJ, SEL) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2040 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 58 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 33 g Sól 9 g
2023-12-20 środa	podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) ser żółty 50 g (JAJ, MLE) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 2 szt 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL) udko pieczone 150 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ) masło 15g 1 szt (MLE) udziec indyczy w galarecie kg 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2126 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 274 g Błonnik pokarmowy 25 g Sól 11 g
	łatwo strawna	kasza manna na mleku 220 ml (GLU, MLE) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) ser żółty 50 g (JAJ, MLE) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 2 szt 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL) udko gotowane 150 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) udziec indyczy w galarecie kg 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2243 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 278 g Błonnik pokarmowy 27 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z marchwi i jabłka 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie kg 70 g Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (JAJ, MLE,) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 87 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 12 g
	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2341 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 90 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 36 g Sól 13 g
2023-12-21 czwartek	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z lanym ciastem 300 g (GLU, JAJ, SEL,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z drobiu 80 g (SEL,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 110 g Tłuszcz 73 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka wieprzowa z komina 50 g (SOJ,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR,) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 77 g Węglowodany ogółem 335 g Błonnik pokarmowy 44 g Sól 13 g
	podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2442 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 344 g Błonnik pokarmowy 23 g Sól 9 g
2023-12-22 piątek	łatwo strawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE,) kakao 200 ml (GLU, SOJ, MLE,)	jabłko pieczone 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) dynia duszona 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2501 kcal Białko ogółem 99 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 345 g Błonnik pokarmowy 24 g Sól 7 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z ryżem 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 g (GLU, MLE, SEL,) leniwe pierogi 250 g (GLU, JAJ, MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2323 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 322 g Błonnik pokarmowy 31 g Sól 10 g
	podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) kalańfior gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2202 kcal Białko ogółem 98 g Tłuszcz 97 g Węglowodany ogółem 267 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 12 g
2023-12-23 sobota	łatwo strawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) pierś z indyka gotowana 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 g (GLU, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2168 kcal Białko ogółem 86 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 280 g Błonnik pokarmowy 29 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 g (GLU, MLE, SEL,) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,) ziemniaki 200 g (MLE,) kalafior gotowany 150 g (GLU, MLE,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 96 g Węglowodany ogółem 292 g Błonnik pokarmowy 34 g Sól 13 g
	podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	żurek z grzybami i pieczywem 300 g (GLU, MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kiszonej kapusty 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2060 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 79 g Węglowodany ogółem 277 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 10 g
2023-12-24 niedziela	łatwo strawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa grysikowa 300 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z wody 200 g jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki (100 g) 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna 2032 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 277 g Błonnik pokarmowy 26 g Sól 11 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	z ogr. łatwo przys. węglow. 6pos.	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL,) chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z grzybami i pieczywem 300 g (GLU, MLE, SEL,) ryba panierowana, pieczona 90 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z wody 200 g surówka z kiszonej kapusty 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki (100 g) 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (JAJ, MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki (60 g) 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna 2075 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 68 g Węglowodany ogółem 306 g Błonnik pokarmowy 32 g Sól 11 g

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- SO2* - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*