

	wtorek 2026-06-09	środa 2026-06-10	czwartek 2026-06-11	piątek 2026-06-12	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Śniadanie	Płatki owsiane 55g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krójalnicę JBB Bałdyga 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Mlekovita, Ser Polski kanapkowy 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 40g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g	Płatki jaglane 55g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pierś gotowana z indyka 30g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy, Polmlek 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Rzodkiewka 30g Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 5g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 250g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Półdewica sopocka 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Salata 15g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Kielbasa śląska 100g Musztarda 20g (<u>Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) Pomidor 40g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ciasto drożdżowe z owocami 149g Składniki: Truskawki, <u>Mąka pszenna, typ 550 (gluten), Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko), Jaja kurze całe (jaja), Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (mleko)</u>, Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane	Płatki kukurydziane 30g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka drewnem wędzona, Bałcerzak 40g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Rzodkiewka 30g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II Śniadanie	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony gouda, Lactima 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ogórek świeży (długi) 15g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) ser kiri 15g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy z papryką, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 20g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krójalnicę JBB Bałdyga 15g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)	Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Serek śmietankowy, Polmlek 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Salata 5g

	wtorek 2026-06-09	środa 2026-06-10	czwartek 2026-06-11	piątek 2026-06-12	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Obiad-zupa	Zupa ryżowa 437g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (seler) , Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała	Zupa gulaszowa 594g Składniki: Bulion miesny (seler) , Wieprzowina, łopatką, Ziemniaki, średnio, Papryka czerwona, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku	Barszcz czerwony 300g Składniki: Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Kura, tuszka, Seler korzeniowy (seler) , Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Cukier, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa chłopska 610g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, Marchew, Cebula, Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Por, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Sól biała	Zupa brokułowa 620g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Brokuly, Cebula, Ziemniaki, średnio, Serek topiony ze śmietanką (mleko) , Jogurt typu greckiego (mleko) , Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, suszona (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe	Rosół z makaronem 424g Składniki: Kości, wywar, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler) , Makaron czterojęczny, gotowany (gluten,jaja) , Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 638g Składniki: Kalafior, Włoszczyzna świeża (seler) , Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko) , Cebula, Kasza jęczmienna, pęczak (gluten) , Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe
Obiad-II danie	Ziemniaki, gotowane 225g Wątróbka kurczaka 150g Surówka z kiszonej kapusty 102g Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Kminek cały, Sól biała Kompot z truskawek 300g Składniki: Woda, Truskawki, mrożone	Kotlety sojowe 150g Ziemniaki, gotowane 225g Surówka z kapusty pekińskiej 317g Składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Marchew, Jogurt naturalny, Zott (mleko) , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy Kompot z jabłek 235g Składniki: Woda, Jabłko	Ziemniaki, gotowane 225g Roladka drobiowa 208g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Szpinak, Ser Edamski, Mlekovita (mleko) , Olej rzepakowy, Papryka wędzona w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Marchewka z groszkiem 218g Składniki: Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra (mleko) , Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Cukier, Sól biała Kompot z owoców mieszanych 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Ziemniaki, średnio 225g Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu 110g Składniki: Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko) , Jaja kurze całe (jaja) , Kasza gryczana, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Bułka tarta (gluten) , Szczypiorek Ogórek kiszony 150g Kompot z wiśni 220g Składniki: Woda, Wiśnie	Spaghetti bolognese z mięsem z indyka 253g Składniki: Makaron spaghetti (gluten,jaja) , Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazylia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z owoców mieszanych 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Kotlet schabowy 162g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Jaja kurze całe (jaja) , Bułka tarta (gluten) , Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko) , Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (gluten) , Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, średnio 225g Buraki zasmażane 150g (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kompot z gruszek 330g Składniki: Woda, Gruszka	Łazanki 330g Składniki: Kapusta kiszona, Kielbasa delikatesowa z kurczaka (soja) , Makaron pszenny kokardki (farfalline) Ogórek kiszony 150g Kompot śliwkowy 350g Składniki: Woda, Śliwki
Podwieczorek	Kisiel owocowy, przygotowany 180g	Jogurt naturalny, Zott 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Budyń gotowy 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Gruszka 135g	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 180g	Kisiel owocowy, przygotowany 180g

	wtorek 2026-06-09	środa 2026-06-10	czwartek 2026-06-11	piątek 2026-06-12	sobota 2026-06-13	niedziela 2026-06-14	poniedziałek 2026-06-15
Kolacja	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Golonka Wojskowa 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Jaja kurze całe, gotowane 55g (<u>Jaja i produkty pochodne</u>) Majonez stołowy, Roleski 10g (<u>Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne, Orzechy</u>) Filety z makreli w sosie pomidorowym 150g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka ryżowa z sosem sojowym 181g Składniki: Papryka czerwona, Makaron ryżowy, gotowany, Ogórek świeży (długi), Marchew, Sos sojowy o obniżonej zawartości soli	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony ze śmietanką, Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka z tuńczykiem 147g Składniki: Tuńczyk kawałki w sosie własnym (ryby) , Salata, Jogurt naturalny, Zott (mleko) , Ogórek świeży (długi), Musztarda (siarka, gorczyca) , Koper ogrodowy	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser topiony gouda, Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krawalnicę JBB Baldyga 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Salata 10g Galaretką wieprzową 216g Składniki: Wieprzowina, golonka ze skórą, Marchew, Cebula, Seler korzeniowy (seler) , Por, Żelatyna, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Golonka Wojskowa 30g (<u>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Suma	E: 1813.84 kcal B: 80.37 g, T: 61.35 g, W: 253.53 g,	E: 2309.65 kcal B: 156.88 g, T: 75.83 g, W: 248.24 g,	E: 1907.64 kcal B: 83.68 g, T: 57.96 g, W: 278.61 g,	E: 1859.85 kcal B: 73.3 g, T: 73.16 g, W: 247.52 g,	E: 1772.28 kcal B: 81.27 g, T: 70.59 g, W: 216.49 g,	E: 2169.59 kcal B: 131.49 g, T: 87.65 g, W: 229.65 g,	E: 1963.5 kcal B: 97.23 g, T: 56.75 g, W: 293.95 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	wtorek 2026-06-16	środa 2026-06-17	czwartek 2026-06-18
Śniadanie	Kasza manna na mleku 256g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko), Kasza manna (gluten)</u> Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Schab Benedykta 40g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca i produkty pochodne</u>) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser Edamski, Mlekovita 30g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 40g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 250g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki ryżowe, błyskawiczne 50g Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g (<u>Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Ogórek świeży (długi) 45g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
II Śniadanie	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Deliser Klasyczny, Mlekovita 15g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Pomidor 20g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłęki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Polędwica sopocka 15g (<u>Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>)	Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 150g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)

	wtorek 2026-06-16	środa 2026-06-17	czwartek 2026-06-18
Obiad-zupa	Zupa serowa z ryżem 370g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, <u>Serek topiony ze śmietanką (mleko)</u> , <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Żurek 794g Składniki: Woda, Zakwas na żur, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , <u>Kielbasa mazurska z indyka (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)</u> , <u>Seler korzeniowy (seler)</u> , Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Grzyby suszone (różne rodzaje), Czosnek, Liście laurowe, suszone, Kmin rzymski mielony, Majeranek suszony, Ziele angielskie całe	Zupa brokułowa 620g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Brokuły, Cebula, Ziemniaki, średnio, <u>Serek topiony ze śmietanką (mleko)</u> , <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, suszona (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe
Obiad-II danie	Pieczeń rzymska z ugotowanymi ziemniakami i buraczkami 772g Składniki: Ziemniaki, gotowane, Buraczki surówka, Wieprzowina, mielona, <u>Bułka kajzerka (gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony, Oregano suszone	Naleśniki z serem twarogowym 152g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg)</u> , <u>półtłusty (mleko)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u> , Woda, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u> , Cukier, Olej rzepakowy, <u>Margaryna miękka, 50% tłuszczu (mleko)</u> , Sól biała	Żeberka z ziemniakami 707g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Żeberka wieprzowe, duszone, Cebula, Olej rzepakowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Majeranek suszony, Papryka wędzona w proszku, Pieprz czarny, Sól biała
		Kisiel owocowy, przygotowany 180g	Ogórek kiszony 150g
Podwieczorek	Pomarańcza 120g	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Kompot z wiśni 220g Składniki: Woda, Wiśnie
			Pieczone jabłko z cynamonem 162g Składniki: Jabłko, Cynamon w proszku

	wtorek 2026-06-16	środa 2026-06-17	czwartek 2026-06-18
Kolacja	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Surówka z kapusty pekińskiej 317g Składniki: Kapusta pekińska, Jabłko, Marchew, Jogurt naturalny, Zott (mleko), Olej rzepakowy, Koper ogrodowy	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Tartare serek puszysty ziołowy 20g (<u>Ryby i produkty pochodne, Orzechy</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pasta makrelowa 128g Składniki: Makrela, wędzona (ryby), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), Musztarda (siarka,gorczyca), Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca), Szczypiorek	Makaron pszenny świderki 40g Pesto Basilico 10g (<u>Orzechy, Gorczyca i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny</u>) Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Suma	E: 2155.7 kcal B: 99.4 g, T: 76.23 g, W: 287.28 g,	E: 1974.53 kcal B: 86.75 g, T: 80.53 g, W: 240.3 g,	E: 2206.52 kcal B: 88.2 g, T: 101.93 g, W: 250.34 g,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny