

	wtorek 2026-08-18	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24
Śniadanie	Platki 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 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krąjalnicę 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>) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Gruszka 135g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki 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 50g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekkiem 250g	Platki jaglane 55g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 10g (<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 Brzoskwinia 90g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki 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>) Śliwki 50g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki 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>) Salata 15g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekkiem 250g	Chleb żytni razowy 60g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki 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 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ciasto drożdżowe z owocami 149g Składniki: Truskawki, Maka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten), Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier, Drożdże piekarskie, prasowane	Platki 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>) Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g (<u>Soja 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>) Paszęcki 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>) Paszęcki 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>) Paszęcki 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>) Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g	Chleb żytni razowy 30g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Paszęcki miks tłuszczowy do smarowania 5g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Szynka na krąjalnicę JBB Baldyga 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>) Paszęcki 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
Obiad-zupa	Zupa ryżowa 511g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Ziemiaki, średnio, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny	Zupa gulaszowa 594g Składniki: Bulion mięsny (Seler i produkty pochodne), Wieprzowina, łopatką, Ziemiaki, 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, Ziemiaki, średnio, Kura, tuszka, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), 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, Ziemiaki, średnio, Marchew, Cebula, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne), 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, Brokuły, Cebula, Ziemiaki, średnio, Serek topiony ze śmietanką (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), 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 i produkty pochodne), Makaron czterojajeczny, gotowany (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne), Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną 638g Składniki: Kalafior, Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne), Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemiaki, średnio, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cebula, Kasza jęczmienna, pęczak (Zboża zawierające gluten), Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe

	wtorek 2026-08-18	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21	sobota 2026-08-22	niedziela 2026-08-23	poniedziałek 2026-08-24
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 i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , 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 i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Olej rzepakowy, Papryka wędzona w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Marchewka z groszkiem 218g Składniki: Marchew, Groszek zielony, konserwowy, Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające 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) półtusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) , Kasza gryczana, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Bułka tarta (Zboża zawierające gluten) , Szczypiorek Ogórek kiszony 150g Kompot z wiśni 220g Składniki: Woda, Wiśnie	Spaghetti bolognese z mięsem z indyka 253g Składniki: Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne) , 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 i produkty pochodne) , Bułka tarta (Zboża zawierające gluten) , Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Olej rzepakowy, Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające 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	Fasolka po bretońsku 404g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Fasola biała, nasiona suche, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Liście laurowe, suszone Ziemniaki młode 225g 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
Kolacja	Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Golonka Wojskowa 30g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Majonez stołowy, Roleski 10g (Jaja i produkty pochodne) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Tartare serek puszysty ziołowy 20g (Ryby i produkty pochodne, Orzechy) Filety z makreli w sosie pomidorowym 150g (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) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 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 (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser topiony ze śmietanką, Lactima 35g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka z tuńczykiem 147g Składniki: Tuńczyk kawalki w sosie własnym (Ryby i produkty pochodne) , Salata, Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) , Ogórek świeży (długi), Musztarda (Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne) , Koper ogrodowy	Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser topiony gouda, Lactima 35g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka na krajalnicę JBB Baldyga 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Szynka drewnem wędzona, Balcerzak 40g (Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Galaretką wieprzową 216g Składniki: Wieprzowina, golonka ze skórą, Marchew, Cebula, Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne) , Por, Żelatyna, Pieprz czarny, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała	Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Paszętki miks tłuszczowy do smarowania 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Golonka Wojskowa 30g (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Ser twarogowy śmietankowy, Haga Lactima 35g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
Suma	E: 2053.79 kcal B: 84.41 g, T: 65.96 g, W: 302.14 g,	E: 2311.55 kcal B: 156.97 g, T: 75.85 g, W: 248.65 g,	E: 2055.04 kcal B: 86.38 g, T: 62.4 g, W: 304.76 g,	E: 1884.35 kcal B: 73.6 g, T: 73.31 g, W: 253.37 g,	E: 1772.28 kcal B: 81.27 g, T: 70.59 g, W: 216.49 g,	E: 2169.89 kcal B: 131.44 g, T: 87.65 g, W: 229.77 g,	E: 2154.01 kcal B: 110.96 g, T: 66.34 g, W: 310.43 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 2026-08-25	środa 2026-08-26	czwartek 2026-08-27
Śniadanie	Kasza manna na mleku 256g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Kasza manna (Zboża zawierające gluten)</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>) Schab Benedykta 40g (<u>Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 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>) 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 50g Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 250g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>) Płatki ryżowe, błyskawiczne 30g 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>) Ogórek świeży (długi) 45g 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>) Deliser Klasyczny, Mlekovita 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>) 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>)
Obiad-zupa	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 1055g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u> , Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Cebula, Kasza jaglana, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Ogórek kiszony, Olej rzepakowy, Czosnek, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	Zupa krem z marchwii 509g Składniki: Woda, Marchew, <u>Ser Favita, sałatkowo-kanapkowy (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Ryż biały, Curry w proszku, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa krem z zielonego groszku z fetą 662g Składniki: Groszek zielony, mrożony, Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Ziemniaki, średnio, Cebula, <u>Ser Favita, sałatkowo-kanapkowy (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Pasłeczki miks tłuszczowy do smarowania (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Sok z cytryny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała

	wtorek 2026-08-25	środa 2026-08-26	czwartek 2026-08-27
Obiad-II danie	Bigos z młodej kapusty i pieczarek 789g Składniki: Kapusta biała, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> , Kielbasa podlaska z kurczaka, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten)</u> , Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone Ziemniaki młode 225g Kompot z owoców mieszanych 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Pierogi z truskawkami, Bell Gusto 300g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Kompot z jabłek 235g Składniki: Woda, Jabłko	Pulpety drobiowe 390g Składniki: Bulion warzywny przygotowany z kostki rosolowej, Mięso mielone z kurczaka, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne), Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> , Majeranek suszony, Sól biała Ziemniaki młode 225g Mizeria 114g Składniki: Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Koper ogrodowy, Sól biała Kompot z wiśni 220g Składniki: Woda, Wiśnie
Podwieczorek	Pomarańcza 120g	Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 240g (<u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u>)	Pieczone jabłko z cynamonem 162g Składniki: Jabłko, Cynamon w proszku
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>) Poledwica 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, <u>Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , 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: <u>Makrela, wędzona (Ryby i produkty pochodne), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Musztarda (Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki konserwowe (Dwutlenek siarki i siarczyny, Gorczyca i produkty pochodne), Szczypiorek</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>) ser kiri 35g Herbata czarna, napar bez cukru 250g Salatka gyros 350g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, Zott (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Pomidor, Olej rzepakowy, Przyprawa do gyros, Ziola prowansalskie
Suma	E: 2271.04 kcal B: 115.42 g, T: 73.83 g, W: 320.27 g,	E: 2027.96 kcal B: 72.77 g, T: 71.05 g, W: 280.28 g,	E: 2197 kcal B: 126.97 g, T: 81.16 g, W: 264.62 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