

	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09	sobota 2026-10-10	niedziela 2026-10-11	poniedziałek 2026-10-12	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14
Śniadanie	Owsianka gotowana z masłem orzechowym 100% i jabłkime 325g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 200g, Jabłko 65g, <u>Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, <u>Masło orzechowe (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Orzechy)</u> 15g, Cukier 5g Kanapki z szynką, sałatą i ogórkiem 140g Składniki: Ogórek świeży (długi) 45g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 35g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 10g	Kanapki z serem żółtym i warzywami 280g Składniki: Papryka czerwona 110g, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, <u>Ser żółty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 30g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 15g Herbata owocowa 200g	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 408g Składniki: Pomidor 160g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 110g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 10g, Szczypiorek 3g Herbata owocowa 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 200g Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 395g Składniki: Pomidor 160g, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 140g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 15g	Kanapki z twarogiem i dżemem 300g Składniki: <u>Bułka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> 135g, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 80g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g, Masło roślinne MR 25g Herbata owocowa 200g	Gotowane jajka 110g Składniki: <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 110g Kanapki z szynką i warzywami 290g Składniki: <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, Ogórek świeży (długi) 90g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 45g, Sałata 30g, Masło roślinne MR 20g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami 385g Składniki: Pomidor 160g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 45g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 40g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 15g Herbata owocowa 200g
Drugie śniadanie	Jogurt z kiwi 260g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Kiwi 80g	Jogurt z owocem 315g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Gruszka 135g	Brzoskwinia i orzechy 105g Składniki: Brzoskwinia 90g, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u> 15g	Kefir z owocem 330g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 240g, Brzoskwinia 90g	Jogurt z orzechami 195g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, <u>Migdały (Orzechy)</u> 15g	Jogurt z orzechami 195g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, <u>Orzechy nerkowca (Orzechy)</u> 15g	Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy 250g
Zupa	Zupa pomidorowa z ryżem 409g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, <u>Makaron bezajeczny (Zboża zawierające gluten)</u> 30g, Skrzydło kurczaka, bez skóry 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Koncentrat pomidorowy, 30% 10g, Olej rzepakowy 10g, Liście laurowe, suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa krem z dyni 523g Składniki: Woda 200g, Dynia 150g, Ziemniaki, średnio 100g, Marchew 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Słonecznik, nasiona, luskane 10g, Cebula 8g, Olej rzepakowy 5g, Kurkuma mielona <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, Buraki 64g, Kura, tuszka 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Olej rzepakowy 10g, Marchew 10g, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 3g, Pietruszka, korzeń 3g, Czosnek <1g, Sól biała <1g, Koper ogrodowy <1g, Liście laurowe, suszone <1g, Ziele angielskie całe <1g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten)</u> 30g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry 30g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Barszcz Ukraiński gotowany 521g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, Buraki 60g, Kapusta biała 50g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% 10g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Rosół z makaronem gotowany 387g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, <u>Makaron bezajeczny (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Skrzydło kurczaka, bez skóry 30g, Olej rzepakowy 5g, Kurkuma mielona 1g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Żurek biały z jajkiem gotowany i z gotowaną kielbaską 509g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 55g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Kielbasa biała surowa 30g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 20g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Czosnek 3g, Majeranek suszony 1g, Pieprz czarny <1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g

	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09	sobota 2026-10-10	niedziela 2026-10-11	poniedziałek 2026-10-12	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14
Drugie danie	Udka pieczone 166g Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g, Olej rzepakowy 10g, Czosnek 3g, Oregano suszone 1g, Papryka w proszku 1g, Tymianek suszony 1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Marchewka z groszkiem gotowana 131g Składniki: Groszek zielony, konserwowy 60g, Marchew 60g, Masło roślinne MR 8g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 3g	Duszone bitki w sosie 208g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości 150g, Cebula 38g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Olej rzepakowy 10g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Polędwica wieprzowa duszona w sosie z warzywami 521g Składniki: Woda 150g, Wieprzowina, polędwica surowa 120g, Papryka czerwona 110g, Cukinia 100g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 15g, Olej rzepakowy 15g, Cebula 10g, Pieprz czarny 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g	Gołąbki gotowane z gotowanymi ziemniakami 379g Składniki: Kapusta biała 200g, Wieprzowina, łopatka 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% 30g, Ryż biały 30g, Cebula 15g, Olej rzepakowy 8g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 5g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g	Kotlety schabowe z piersi kurczaka pieczone w piekarniku 178g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 20g, Olej rzepakowy 20g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 8g, Sól biała <1g	Pomidory w jogurcie 201g Składniki: Pomidor 160g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 30g, Dynia, pestki, łuskane 10g, Pieprz czarny 1g
	Ryż biały 80g	Dorsz panierowany pieczony 209g Składniki: <u>Dorsz, świeży, filety bez skóry (Ryby i produkty pochodne)</u> 150g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Olej rzepakowy 10g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 8g, Papryka w proszku 1g, Sól biała <1g	Kapusta duszona 146g Składniki: Kapusta kiszona 120g, Cebula 10g, Marchew 10g, Olej rzepakowy 6g, Liście laurowe, suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Herbata czarna, napar bez cukru 200g Kasza gryczana 80g	Masło roślinne MR 14g Ziemniaki, średnio 200g	Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi) 90g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 25g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Pieprz czarny 1g	Herbata owocowa 200g
			Masło roślinne MR 7g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata owocowa 200g	Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>)			
							Ryż biały 80g
Kolacja	Kasza manna gotowana z jabłkiem 448g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 280g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 90g, <u>Kasza manna (Zboża zawierające gluten)</u> 60g, Masło roślinne MR 14g, Cukier 4g	Kanapki z pastą z białej fasoli z pomidorem 370g Składniki: <u>Bulka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> 135g, Fasola biała z puszki 120g, Pomidor 80g, Cebula 15g, Masło roślinne MR 10g, Olej rzepakowy 10g, Majeranek suszony <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Zapiekanki pieczone z masłem czosnkowym i serem mozzarella 380g Składniki: Pomidor 160g, <u>Bulka pszenna zwykła (Zboża zawierające gluten)</u> 135g, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 62g, Masło roślinne MR 15g, Czosnek 6g, Bazylia, suszona 2g	Naleśniki z serem smażone na małej ilości tłuszczu 325g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 150g, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 50g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 25g, Olej rzepakowy 15g, Cukier 5g	Domowa pizza z pieczarkami i papryką pieczona 374g Składniki: <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 80g, Papryka czerwona 73g, Woda 60g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Soja i produkty pochodne</u> , <u>Seler i produkty pochodne</u> 45g, <u>Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 40g, Pieczarki, świeże 40g, Passata - przetarte pomidory 30g, Olej rzepakowy 5g, Drożdże piekarskie, prasowane 1g	Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 193g, Cukier 4g, Cytryna 3g	Zapiekana ryżowa pieczona z jabłkami 575g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 250g, Jabłko 160g, <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 80g, Płatki ryżowe, błyskawiczne 70g, Masło roślinne MR 10g, Cukier 5g
	Jabłko 80g				Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda 151g, Jabłko 45g, Cukier 4g	Kanapki z pastą z gotowanej soczewicy z ogórkiem 380g Składniki: Ogórek świeży (długi) 180g, <u>Bulka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> 135g, Soczewica czerwona, nasiona suche 30g, Cebula 15g, Masło roślinne MR 10g, Olej rzepakowy 10g, Majeranek suszony <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	
Suma	E [kcal]: 2268.66, B [g]: 101.61, T [g]: 86.9, W [g]: 282.35, Błonnik [g]: 22.59, Cukier [g]: 79.35, Sód [mg]: 1276.81, Kwasy tł. nas. [g]: 24.59	E [kcal]: 2410.84, B [g]: 100.71, T [g]: 86.31, W [g]: 329.76, Błonnik [g]: 48.67, Cukier [g]: 49.6, Sód [mg]: 2501.5, Kwasy tł. nas. [g]: 24.14	E [kcal]: 2244.7, B [g]: 106.62, T [g]: 90.79, W [g]: 271.69, Błonnik [g]: 37.7, Cukier [g]: 32.84, Sód [mg]: 1700.6, Kwasy tł. nas. [g]: 23.7	E [kcal]: 2304.83, B [g]: 102.8, T [g]: 88.59, W [g]: 284.34, Błonnik [g]: 23.32, Cukier [g]: 51.29, Sód [mg]: 1355.99, Kwasy tł. nas. [g]: 26.72	E [kcal]: 2392.92, B [g]: 103.71, T [g]: 88.56, W [g]: 311.73, Błonnik [g]: 32.79, Cukier [g]: 75.43, Sód [mg]: 1767.7, Kwasy tł. nas. [g]: 28.16	E [kcal]: 2458.53, B [g]: 115.25, T [g]: 94.63, W [g]: 299.74, Błonnik [g]: 23.99, Cukier [g]: 28.37, Sód [mg]: 2276.68, Kwasy tł. nas. [g]: 21.77	E [kcal]: 2340.87, B [g]: 101.33, T [g]: 87.38, W [g]: 304.31, Błonnik [g]: 33.64, Cukier [g]: 76.65, Sód [mg]: 2015.92, Kwasy tł. nas. [g]: 30.81

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17
Śniadanie	Zupa mleczna gotowana 390g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 345g, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Cukier 5g Kanapki z szynką, surową rzodkiewką i sałatą 100g Składniki: <u>Bułka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Sałata 20g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 15g, Rzodkiewka 15g, Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 200g	Kanapki z serkiem śmietankowym, papryką i sałatą 310g Składniki: Papryka czerwona 110g, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 15g	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 207g Składniki: <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 165g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Olej rzepakowy 10g, Bazylia, suszona 2g Chleb <u>żytni</u> razowy 105g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Papryka czerwona 110g Herbata owocowa 200g
Drugie śniadanie	Kefir z orzechami 255g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 240g, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u> 15g	Jogurt z bananem 245g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Banan 65g	Gruszka i orzechy 105g Składniki: Gruszka 90g, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u> 15g
Zupa	Zupa szczawiowa z jajkiem gotowana 510g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne)</u> 55g, Szczaw 50g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana 444g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, Ryż biały 40g, Pomidor 30g, Wieprzowina, łopatka 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Koncentrat pomidorowy, 30% 10g, Olej rzepakowy 5g, Liście laurowe, suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa krem z kalafiora gotowana 504g Składniki: Woda 200g, Kalafior 150g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 10g, Cebula 10g, Słonecznik, nasiona, łuskane 10g, Olej rzepakowy 5g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g

	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17
Drugie danie	Spaghetti bolognese z duszonym sosem 299g Składniki: <u>Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne)</u> 90g, Wieprzowina, łopatką 90g, Passata - przetarte pomidory 75g, <u>Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 13g, Cebula 13g, Olej rzepakowy 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% 6g, Czosnek 2g, Oregano suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Pieczone filety z mintaja z warzywami 457g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży 150g, Brokuły 100g, Cukinia 100g, Marchew 50g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 27g, Olej rzepakowy 20g, <u>Bułka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Gulasz wieprzowy gotowany 357g Składniki: Wieprzowina, łopatką 130g, Papryka czerwona 110g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, Cebula 25g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 15g, Olej rzepakowy 10g, Mąka ziemniaczana 6g, Papryka w proszku 1g, Sól biała <1g Kasza gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda 129g, Jabłko 67g, Cukier 4g
Kolacja	Herbata owocowa 200g Placki z cukinii pieczone z dodatkiem sera wiejskiego 585g Składniki: Cukinia 150g, Ziemniaki, średnio 150g, <u>Serek wiejski naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 55g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Olej rzepakowy 15g, Mąka ziemniaczana 12g, Cebula 8g, Szczypiorek 5g, Sól biała <1g	Makaron gotowany z twarogiem i jagodami 315g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 100g, Jagody leśne (czarne jagody), mrożone 75g, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u> 70g, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, Masło roślinne MR 15g, Cukier 5g	Placki z jabłkami pieczone 374g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 90g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 80g, Jabłko 80g, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 76g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 28g, Olej rzepakowy 15g, Cukier puder 4g, <u>Proszek do pieczenia (Zboża zawierające gluten)</u> 1g
Suma	E [kcal]: 2313.11 , B [g]: 107.78 , T [g]: 92.94 , W [g]: 271.32 , Błonnik [g]: 19.07 , Cukier [g]: 52.27 , Sód [mg]: 1407.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.21	E [kcal]: 2334.78 , B [g]: 106.93 , T [g]: 86.42 , W [g]: 290.81 , Błonnik [g]: 24.44 , Cukier [g]: 56.42 , Sód [mg]: 1331.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.35	E [kcal]: 2361.4 , B [g]: 105.79 , T [g]: 99.13 , W [g]: 279.21 , Błonnik [g]: 35.97 , Cukier [g]: 62.08 , Sód [mg]: 1494.6 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.24

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne