

P O D S T A W A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (BIA)</p> <p>Papryka 30g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)</p> <p>Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>	Jabłko 1 szt.
W Z B O G A C O N A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (BIA)</p> <p>Papryka 30g</p>	Śliwki 2 szt.	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL)</p> <p>Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki 250g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g</p> <p>Kompot 250ml</p>	Budyń czekoladowy 200ml (BIA)	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 60g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA)</p> <p>Pomidor 30g</p>	Jabłko 1 szt.
L E K K O S T R A	<p>Herbata 250 ml</p> <p>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)</p> <p>Bułka pszenna 65g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 15g (BIA)</p> <p>Polędwica sopocka 50g (SOJ)</p> <p>Salata 10g</p>		<p>Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL)</p> <p>Pierś z kurczaka gotowana 100g</p> <p>Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchew gotowana 150g</p>		<p>Herbata 250 ml</p> <p>Bułka grahamka 80g (GLU)</p> <p>Chleb 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g (BIA)</p> <p>Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA)</p>	Jabłko pieczone 1 szt.

W N A			Kompot 250ml		Salata 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (BIA) Papryka 30g	Śliwki 2 szt.	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Budyń czekoladowy b/c 200ml (BIA)	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
	534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodanowe)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	
A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Salata 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (SEL, BIA) Pierś z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny 60g (BIA) Salata 10g	Jabłko 1 szt.

1 5 0 0 k c al	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Sałata 10g		Zupa grysikowa 250ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos jarzynowy 150g (SEL, GLU) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.
W E G E T A R I A Ń S K A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 250ml (BIA) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (JAJ, BIA) Pomidor 30g	Jabłko 1 szt.