

	Diety	21.11 czwartek	22.11 piątek	23.11 sobota	24.11 niedziela	25.11 poniedziałek		Diety	26.11 wtorek	27.11 środa	28.11 czwartek	29.11 piątek	30.11 sobota	
I śniadanie	podstawowa	kasza manna na mleku 350ml, kielbasa drobiowa 40g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	plaki jęczmieńne 350ml, szynka wędzona 40g, ogórek kiszony 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kakao 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	kawa na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, pomidor 40g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	pl ryżowe na mleku 350ml, pasta kanapkowa z wędzonką 60g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7		podstawowa	Pli błyskawiczne na mleku 350ml, szynka wiejska 40g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	pl owsiane na mleku 350ml, pasta jajeczna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	kaszka kukurydziana na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, sałata z selerem 80g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,9	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,9	Kakao 350ml, pasztet drobiowy 60g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	
	z ogr.latwoprzyswajalnychwęglowodanów	kasza manna na mleku 350ml, kielbasa drobiowa 40g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	plaki jęczmieńne na mleku 350ml, szynka wędzona 40g, ogórek kiszony 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	kawa na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, pomidor 40g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta kanapkowa z wędzonką 60g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7		z ogr.latwoprzyswajalnychwęglowodanów	Pli błyskawiczne na mleku 350ml, szynka wiejska 40g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	pl owsiane na mleku 350ml, pasta jajeczna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kaszka kukurydziana na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, sałata z selerem 80g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,9	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,9	Kawa mleku 350ml, pasztet drobiowy 60g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	
	latwostrawnawęglowodanowa	kasza manna na mleku 350ml, kielbasa drobiowa 40g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	plaki jęczmieńne plaki jęczmieńne na ml 350 kl, twaróg biały 90g, dzem 25g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kakao 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	kawa na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, jajko gotowane 1szt, pomidor 40g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	Plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta kanapkowa z wędzonką 60g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		latwostrawnawęglowodanowa	pl błyskawiczne na mleku 350ml, szynka wiejska 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Pl owsiane na mleku 350ml, pasta jajeczna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, sałata z selerem 80g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,9	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, pasztet drobiowy 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	
	wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350ml, kielbasa drobiowa 40g, hummus z sezamem 30g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,11	plaki jęczmieńne na mleku 350ml, szynka wędzona 40g, twaróg biały 90g, dzem 25g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kakao 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, pasta czosnkowa z fasolą 30g, sałatka warzywna z pomid i słonecz 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	kawa na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, jajko gotowane 1szt, pomidor 40g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta kanapkowa z kalafiora 40g, pomidor 40g, serek topiony 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7		wysokokaloryczna	pl błyskawiczne na mleku 350ml, sur zóty 30g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Pl owsiane na mleku 350ml, pasta jajeczna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, sałata z selerem 80g, hummus z sezamem 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,9,11	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	kakao na mleku 350ml, pasztet drobiowy 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	
II śniadanie	wegetariańska	Kasza manna na mleku 350ml, kielbasa drobiowa 40g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,11	plaki jęczmieńne 350ml, twaróg biały 90g, dzem 25g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	kakao 350ml, pasta czosnkowa z fasoli 60g, sałatka warzywna z pomid i słonecz 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	kawa na mleku 350ml, humus szpinakowy 50g, jajko gotowane 1szt, pomidor 40g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta kanapkowa z kalafiora 40g, pomidor 40g, serek topiony 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		wegetariańska	pl błyskawiczne na mleku 350ml, sur zóty 50g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	pl owsiane na mleku 350ml, pasta jajeczna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, wędlina wege 40g, sałata z selerem 80g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,9	plaki ryżowe na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kakao 350ml, pasztet wegetariański 70g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	
	II śniadanie	bułka z pastą warzywną A:1	bułka z twarogiem koperkowym A:1,7	bułka z wędliną A:1	bułka z kielbasą kanapkową A:1	bułka ze schabem z ziołach A:1		II śniadanie	bułka z serkiem homogenizowanym A:7,1	bułka z polejdwicą spocką A:1,7	bułka z pastą warzywną A:1	bułka z kielbasą kanapkową A:1	bułka z szynką drobiową A:1	
	podstawowa	zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400ml, makaron 200g z sosem bolońskim 160g, sur coloslawa 120g, kompot A:1,3,7,9	zupa zacierkowa 400ml, filet z miuriny panierowany 100g, ziemniaki 170g, sur z kiszonej kapusty z olejem 120g, kompot A:1,3,4,9,7	zupa soferino z ziem.400ml, pieczeń ryżmka 100g w sosie jasnym, marchewka gotowana z oliwą 120g, kasza jęczmieńna 170g, kompot A:1,3,7,9	Zupa brokułowa 400ml, indyk duszony w warzywach 140g, ziemniaki 200g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,7,9	Zupa z czerwoną soczewicą 400ml, makaron 200g z białym serem i mussem truskawkowym 100g, jabłko, kompot A:1,9,7			podstawowa	Zupa ogórkowa 400ml, gólabki francuskie 90g w sosie pomidorowym, sur z pekiński, seler naciowego i jabłka 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	grochówka na wędzonce 400ml, pierogi z serem 200g podane z przonym jabłkiem 100g, kompot A:1,3,7,9	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 90g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem i oliwą 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	barszcz czerwony z ziem. 400ml, pulpet z mintają 100g w sosie koperkowym, sur z kiszonej kapusty, jabłka i oliwy 120g, kasza gryczana 200g, kompot A:1,3,7,9,4	ryżanka z zielenią 400ml, schab duszony 90g w sosie jasnym, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z oliwą 120g, kompot A:1,9
	z ogr.latwoprzyswajalnychwęglowodanów	zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400ml, makaron 200g z sosem bolońskim 160g, sur coloslawa 120g, kompot A:1,3,7,9	zupa zacierkowa 400ml, filet z miuriny panierowany 100g, ziemniaki 170g, sur z kiszonej kapusty z olejem 120g, kompot A:1,3,4,9,7	zupa soferino z ziem.400ml, pieczeń ryżmka 100g w sosie jasnym, sur z marchewki i jabłka 120g, kasza jęczmieńna 170g, kompot A:1,3,7,9	Zupa brokułowa 400ml, indyk duszony w warzywach 140g, ziemniaki 200g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,7,9	zupa z czerwoną soczewicą 400ml, makaron 200g z białym serem i mussem truskawkowym b/c 100g, jabłko, kompot A:1,9,7		z ogr.latwoprzyswajalnychwęglowodanów	zupa ogórkowa 400ml, gólabki francuskie 90g w sosie pomidorowym, sur z pekiński, seler naciowego i jabłka 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	grochówka 400ml, zapiekanka z cukinią, makaronem potoczonym 200g, jabłko, kompot A:1,3,7,9	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 90g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 90g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	barszcz czerwony z ziem. 400ml, pulpet z mintają 100g w sosie koperkowym, sur z kiszonej kapusty, jabłki i oliwy 120g, kasza gryczana 200g, kompot A:1,3,7,9,4	ryżanka z zielenią 400ml, schab duszony 90g w sosie jasnym, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z oliwą 120g, kompot A:1,9
lekkostrawnawęglowodanowa	zupa ziemniaczana 400ml, makaron 200g z sosem bolońskim 160g, bukiet jarzyn 120g, kompot A:1,3,7,9	zupa zacierkowa 400ml, filet z miuriny panierowany 100g, ziemniaki 170g, brokol gotowany z oliwą120g, kompot A:1,3,4,9,7	zupa soferino z ziem.400ml, pieczeń ryżmka 100g w sosie jasnym, marchewka gotowana z oliwą 120g, kasza jęczmieńna 170g, kompot A:1,3,7,9	Zupa brokułowa 400ml, indyk duszony w warzywach 140g, ziemniaki 200g, buraki 120g, kompot A:1,7,9	zupa szpinakowa 400ml, makaron 200g z białym serem i mussem truskawkowym 100g, jabłko, kompot A:1,9,7		lekkostrawnawęglowodanowa	zupa gryskowa 400ml, pulpety w 90g w sosie własnym, sur z pekiński, seler naciowego i jabłka 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	zupa szpinakowa 400ml, pierogi z serem 200g podane z przonym jabłkiem 100g, kompot A:1,7,9,3	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 90g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 90g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,7,9,4	barszcz czerwony z ziem. 400ml, pulpet z mintają 100g w sosie koperkowym, sur z kiszonej kapusty, jabłki i oliwy 120g, kasza gryczana 200g, kompot A:1,3,7,9,4	ryżanka z zielenią 400ml, schab duszony 90g w sosie jasnym, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z oliwą 120g, kompot A:1,9	
wysokokaloryczna	zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400ml, makaron 200g z sosem bolońskim 180g, sur coloslawa 120g, kompot A:1,3,7,9	zupa zacierkowa 400ml, filet z miuriny panierowany 110g, ziemniaki 170g, sur z kiszonej kapusty z oliwą 120g, kompot A:1,3,4,9,7	zupa soferino z ziem.400ml, pieczeń ryżmka 110g w sosie jasnym, marchewka gotowana z oliwą 120g, kasza jęczmieńna 170g, kompot A:1,3,7,9	Zupa brokułowa 400ml, indyk duszony w warzywach 140g, ziemniaki 200g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,7,9	zupa z czerwoną soczewicą 400ml, makaron 250g z białym serem i mussem truskawkowym 120g, jabłko, kompot A:1,9,7		wysokokaloryczna	zupa ogórkowa 400ml, gólabki francuskie 110g w sosie pomidorowym, sur z pekiński, seler naciowego i jabłka 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	grochówka na wędzonce 400ml, pierogi z serem 250g podane z przonym jabłkiem kompot A:1,7,9,3	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 110g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 110g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,7,9	barszcz czerwony z ziem. 400ml, pulpet z mintają 100g w sosie koperkowym, sur z kiszonej kapusty, jabłki i oliwy 120g, kasza gryczana 200g, kompot A:1,3,7,9,4	ryżanka z zielenią 400ml, schab duszony 110g w sosie jasnym, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z oliwą 120g, kompot A:1,3,9	
wegetariańska	zupa 400ml, makaron 200g z sosem Napoli 160g, sur coloslawa 120g, kompot A:1,3,7,9	zupa zacierkowa 400ml, filet z miuriny panierowany 100g, ziemniaki 170g, sur z kiszonej kapusty z oliwą120g, kompot A:1,3,4,9,7	zupa soferino z ziem.400ml, kollet ziemniaczany 110g w sosie jasnym, marchewka gotowana z oliwą 120g, kasza jęczmieńna 170g, kompot A:1,3,7,9	Zupa brokułowa 400ml, potrawka z pieczoną dynią, cieciorką 160g, ziemniaki 200g, buraki 120g, kompot A:1,7,9	zupa z czerwoną soczewicą 400ml, makaron 100g z białym serem i mussem truskawkowym 100g, jabłko, kompot A:1,9,7		wegetariańska	zupa ogórkowa 400ml, gólabki francuskie z kaszą gryczaną 110g w sosie pomidorowym, sur z pekiński, seler naciowego i jabłka 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,7,9	zupa szpinakowa 400ml, pierogi z serem 200g podane z przonym jabłkiem 100g, kompot A:1,7,9,3	zupa selerowa 400ml, kollet warzywny 110g, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,7,9	zupa selerowa 400ml, bitka wierzpowa 110g w sosie własnym, sur z marchewki z chrzanem 120g, ziemniaki 170g, kompot A:1,3,7,9	barszcz czerwony z ziem. 400ml, pulpet z mintają 100g w sosie koperkowym, kalafior got 120g, kasza jęczmieńna 200g, kompot A:1,3,7,9,4	ryżanka z zielenią 400ml, twarózek homogenizowany 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	
Kolacja	podwieczorek	serek homogenizowany A:7	sok warzywny A:9	jogurt A:7	ciasto domowe z owocami 80g A:1,3	kisiel z owocai		podwieczorek	kefir A:7	galaretka owocowa	jogurt A:7	jabłko	budyń A:7	
	podstawowa	Kielbasa szynkowa 50g , ogórek 50g, masło 15g , pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	ser zóty 50g, sałata jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7,9	Szynka wiejska 50g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Twaróg żółtawy 90g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	szynka drobiowa 50g, papryka 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7		podstawowa	pasztet z cukinii 70g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	kielbasa krakowska 50g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	ser zóty 50g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2szt,sałata warzywna z tofu i kaszą 120g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,9,7	Szynka włoska 30g, twarózek homogenizowany 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7	
	z ogr.latwoprzyswajalnychwęglowodanów	Kielbasa szynkowa 50g , ogórek 50g, masło 15g , pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	ser zóty odli. 50g, sałata jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7,9	Szynka wiejska 50g, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	twaróg żółtawy 90g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka drobiowa 50g, papryka 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		z ogr.latwoprzyswajalnychwęglowodanów	pasztet z cukinii 70g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kielbasa krakowska 50g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	ser zóty 50g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2szt,sałata warzywna z tofu i kaszą 120g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7	Szynka włoska 30g, twarózek homogenizowany 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7	
	latwostrawnawęglowodanowa	Kielbasa szynkowa 50g , pomidor 50g, masło 15g , pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	ser zóty odli. 50g, sałata jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7,9	Szynka wiejska 50g, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	twaróg żółtawy 90g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka drobiowa 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		latwostrawnawęglowodanowa	pasztet z cukinii 70g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kielbasa krakowska 50g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	ser zóty 50g, ogórk kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2szt,sałata warzywna z tofu i kaszą 120g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7	Szynka włoska 30g, twarózek homogenizowany 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	
wysokokaloryczna	Kielbasa szynkowa 50g ,twarózek z serem naciowym 40g, ogórek 50g, masło 15g , pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,9	ser zóty 50g, humus z pieczonym burakiem 40g, sałata jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7,9	Szynka wiejska 50g, jajko got 1szt., pomidor 60g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	Twaróg żółtawy 90g, schab słowiański 20g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka drobiowa 50g, humus z suszonymi pomidorami 40g, papryka 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		wysokokaloryczna	pasztet z cukinii 70g, szynka wp 20g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	kielbasa krakowska 50g, serek topiony 30g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	ser zóty 50g, humus ze szpinakiem 40g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2szt,sałata warzywna z tofu i kaszą 120g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7	Szynka włoska 30g, twarózek homogenizowany 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7		
wegetariańska	twarózek z serem naciowym 90g, ogórek 80g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,9	ser zóty 50g, sałata jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7,9	jajka got 2 szt, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,3	Twaróg żółtawy 90g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	hummus z suszonymi pomidorami 60g, masło 15g, papryka 50g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7		wegetariańska	pasztet z cukinii 70g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7	wędlina wege 50g,serek topiony 30g, pomidor 50g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	ser zóty 50g, ogórek kiszony 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2szt,sałata warzywna z tofu i kaszą 120g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7	Szynka włoska 30g, twarózek homogenizowany 50g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,9,7		

Cyfry obok posiłków oznaczają zawarte w nich alergeny