

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
15.03		16.03		17.03		18.03		19.03		20.03		21.03	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Ryż na mleku z cynamonem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Zupa mleczna z ryżem	300	Jaglanka na mleku	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Owsianka na mleku	300
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Twaróg z zieleciną	80	Parówki drobiowe ok. 100g	2	Pasta z soczewicy	100	Pasztet drobiowy	80	Wędlina	60	Pasta z kurczaka	100	Jajka na twardo	2
Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Mix sałat z ogórkiem	80	Pomidor i mix sałat	80
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Gruszka	1	Banan	1	Mandarynka	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt z owocami	200	Ciasto drożdżowe z owocami	100	Mandarynki	2	Galaretki owocowa	200	Kanapki z sałatą, wędliną i ogórkiem	2	Koktajl owocowy	200	Serek ziarnisty z warzywami	150
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa z zielonych warzyw	300	Rosół	300	Krem marchewkowy	300	Zupa pietruszkowa	300	Zupa z fasolki szparagowej	300	Krem z brokułów	300	Zupa jarzynowa	300
		Makaron	80	Grzanki	20					Grzanki	20		
Kaszotto gryczane (200g) z mięsem (100g) i warzywami (100g)	400	Pieczona pierś z kurczaka	100	Klopsiki wieprzowe	100	Roladki drobiowe	100	Twaróg	100	Kurczak	100	Rolada rybna	100
		Sos warzywny	80	Sos koperkowy	80	Sos z marchewką	80	Sos jogurtowy z cynamonem	80	Sos szpinakowy	80	Sos koperkowy	80
		Kasza bulgur	200	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200
		Buraczki gotowane, tarte	120	Fasolka szparagowa	120	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120	Gotowany kalafior	120	Sałatka z kiszzonej kapusty	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Sok wielowarzywny	200	Kanapki z jajkiem i pietruszką	2	Koktajl owocowy na maślanie	200	Sok pomidorowy	200	Kisiel z owocami	200	Kanapki z serem i warzywami	2	Galaretki owocowa	200
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina	60	Ser żółty	60	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami	200	Muffiny warzywne (150g)	150	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym	200	Wędlina	60	Pasta z ciecierzycy	100
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą	80	Surówka z sałaty i marchewki	80			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)	80			Surówka z białej kapusty	80	Surówka z ogórkiem, sałatą i pietruszką	80

Kalorie: 2225 kcal
 Białko: 102,5 g
 Tłuszcze: 60,75 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,2 g
 Węglowodany: 314 g
 Cukry proste: 46 g
 Błonnik: 28 g

Alergeny:

Kalorie: 2216 kcal
 Białko: 110,5 g
 Tłuszcze: 49,2 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g
 Węglowodany: 326,5 g
 Cukry proste: 51,6 g
 Błonnik: 29 g

Alergeny:

Kalorie: 2254 kcal
 Białko: 115 g
 Tłuszcze: 50,5 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g
 Węglowodany: 323,5 g
 Cukry proste: 48 g
 Błonnik: 31 g

Alergeny:

Kalorie: 2280 kcal
 Białko: 115 g
 Tłuszcze: 58,25 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,3 g
 Węglowodany: 321,5 g
 Cukry proste: 44,5 g
 Błonnik: 37 g

Alergeny:

Kalorie: 2209 kcal
 Białko: 116,5 g
 Tłuszcze: 47,5 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,4 g
 Węglowodany: 333 g
 Cukry proste: 47 g
 Błonnik: 32,5 g

Alergeny:

Kalorie: 2160 kcal
 Białko: 121 g
 Tłuszcze: 66,5 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g
 Węglowodany: 285,5 g
 Cukry proste: 52,5 g
 Błonnik: 34 g

Alergeny:

Kalorie: 2221 kcal
 Białko: 125 g
 Tłuszcze: 59 g
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g
 Węglowodany: 319 g
 Cukry proste: 45,5 g
 Błonnik: 31,5 g

Alergeny:

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
15.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03
Gluten – chleb pszenny, chleb razowy	Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, ciasto drożdżowe, makaron	Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, sałatka makaronowa	Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, muffiny warzywne (możliwe śladowe ilości)	Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron	Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron, grzanki	Gluten – chleb pszenny, chleb razowy
Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, twaróg, jogurt	Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, ser żółty	Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, koktajl owocowy na maślanie	Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło	Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg, sos jogurtowy, sałatka jarzynowa (jogurt naturalny)	Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, koktajl owocowy, sos szpinakowy, ser	Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, serek ziarnisty
Seler – może występować w soku wielowarzywnym	Jaja – kanapki z jajkiem, ciasto drożdżowe (możliwe śladowe ilości)	Jaja – klopsiki wieprzowe (możliwe śladowe ilości)	Jaja – muffiny warzywne (możliwe śladowe ilości)	Jaja – sałatka jarzynowa	Seler – może występować w kremie z brokułów, sosie szpinakowym	Jaja – jajka na twardo, rolada rybna (możliwe śladowe ilości)
Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych	Pomidor – możliwy w śniadaniu	Seler – może występować w kremie marchewkowym, sosie koperkowym	Pomidor – sałatka, sok pomidorowy	Seler – może występować w sałatce jarzynowej	Kapusta – może powodować reakcje u osób wrażliwych	Ryba – rolada rybna
	Seler – może występować w rosole	Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych	Seler – może występować w pasztecie drobiowym, sosie z marchewką	Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych		Seler – może występować w zupie jarzynowej, sosie koperkowym
	Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych	Ryba – tuńczyk w sałatce makaronowej	Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych			Pomidor – możliwy w śniadaniu
						Kapusta kiszona – może powodować reakcje u osób wrażliwych
						Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
15.03		16.03		17.03		18.03		19.03		20.03		21.03	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
				Ryż na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300					Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300
Ryż na mleku z cynamonem	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300					Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300		
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Twaróg z zieleciną	80	Parówki drobiowe ok. 100g	2	Pasta z soczewicy	100	Pasztet drobiowy	80	Wędlina	60	Pasta z kurczaka	100	Jajka na twardo	2
Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80	Ogórek kiszony b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80	Mix sałat z ogórkiem b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Gruszka	1	Banan	1	Mandarynka	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt z owocami	200	Ciasto drożdżowe z owocami	100	Mandarynki	2	Galaretka owocowa	200	Kanapki z sałatą, wędliną i ogórkiem	2	Koktajl owocowy	200	Serek ziarnisty z warzywami	150
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa z zielonych warzyw	300	Rosół	300	Krem marchewkowy	300	Zupa pietruszkowa	300	Zupa z fasolki szparagowej	300	Krem z brokułów	300	Zupa jarzynowa	300
		Makaron	80	Grzanki	20					Grzanki	20		
Kaszotto gryczane (200g) z mięsem (100g) i warzywami (100g)	400	Pieczona pierś z kurczaka	100	Klopsiki wieprzowe	100	Roladki drobiowe	100	Twaróg	100	Kurczak	100	Rolada rybna	100
		Sos warzywny	80	Sos koperkowy	80	Sos z marchewką	80	Sos jogurtowy z cynamonem	80	Sos szpinakowy	80	Sos koperkowy	80
				Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza jaglana	200										
		Buraczki gotowane, tarte	120	Fasolka szparagowa	120			Tarkowane jabłka z marchewką	120	Gotowany kalafior	120		
						Marchewka z groszkiem	120					Warzywa gotowane	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Sok wielowarzywny	200	Kanapki z jajkiem i pietruszką	2	Koktajl owocowy na maśle	200	Sok pomidorowy	200	Kisiel z owocami	200	Kanapki z serem i warzywami	2	Galaretka owocowa	200
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina	60	Ser żółty	60	Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami	200	Muffiny warzywne	150	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym	200	Wędlina	60	Pasta z ciecierzycy	100
		Dżem (25g)	1										
		Surówka z sałaty i marchewki	80										
Warzywa gotowane	80					Salata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką b/s	80			Pomidor b/s	80	Surówka z ogórkiem, sałatą i pietruszką b/s	80

Kalorie: 2216 kcal
Białko: 102.5 g
Tłuszcze: 59.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g
Węglowodany: 316 g
Cukry proste: 47 g
Błonnik: 22 g

Kalorie: 2206 kcal
Białko: 110.5 g
Tłuszcze: 48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g
Węglowodany: 328 g
Cukry proste: 51.6 g
Błonnik: 23 g

Kalorie: 2245 kcal
Białko: 121 g
Tłuszcze: 49.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g
Węglowodany: 324 g
Cukry proste: 47 g
Błonnik: 22 g

Kalorie: 2273 kcal
Białko: 119 g
Tłuszcze: 52.5 g
Kwasy tł. nasycone: 15 g
Węglowodany: 313.25g
Cukry proste: 45 g
Błonnik: 24 g

Kalorie: 2212 kcal
Białko: 109.5 g
Tłuszcze: 47.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 12 g
Węglowodany: 335 g
Cukry proste: 48 g
Błonnik: 22 g

Kalorie: 2150 kcal
Białko: 108.25 g
Tłuszcze: 67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 24 g
Węglowodany: 288 g
Cukry proste: 53.5 g
Błonnik: 23 g

Kalorie: 2232 kcal
Białko: 125 g
Tłuszcze: 54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g
Węglowodany: 321 g
Cukry proste: 46 g
Błonnik: 21 g

sobota 15.03	niedziela 16.03	poniedziałek 17.03	wtorek 18.03	środa 19.03	czwartek 20.03	piątek 21.03
<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, twaróg, jogurt</p> <p>Seler – może występować w soku wielowarzywnym, zupie z zielonych warzyw</p>	<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny, ciasto drożdżowe, makaron</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, ser żółty</p> <p>Jaja – kanapki z jajkiem, ciasto drożdżowe (możliwe śladowe ilości)</p> <p>Pomidor – możliwy w śniadaniu</p> <p>Seler – może występować w rosale, sosie warzywnym</p> <p>Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</p>	<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny, grzanki, sałatka makaronowa</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – masło, koktajl owocowy na maślanie</p> <p>Jaja – klopsiki wieprzowe (możliwe śladowe ilości)</p> <p>Ryba – tuńczyk w sałatce makaronowej</p> <p>Seler – może występować w kremie marchewkowym, sosie koperkowym</p> <p>Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</p>	<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – masło</p> <p>Jaja – muffiny warzywne (możliwe śladowe ilości)</p> <p>Pomidor – sok pomidorowy, sałata z pomidorem</p> <p>Seler – może występować w zupie pietruszkowej, sosie z marchewką</p> <p>Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</p>	<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny, makaron</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg, sos jogurtowy, jogurt naturalny w sałatce jarzynowej</p> <p>Jaja – sałatka jarzynowa</p> <p>Seler – może występować w sałatce jarzynowej, zupie z fasolki szparagowej</p> <p>Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</p>	<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny, makaron penne, grzanki</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, koktajl owocowy, ser</p> <p>Seler – może występować w kremie z brokułów, sosie szpinakowym</p> <p>Pomidor – występuje w kolacji</p> <p>Brokuły, kalafior – mogą powodować reakcje u osób wrażliwych</p>	<p>Alergeny:</p> <p>Gluten – chleb pszenny</p> <p>Mleko (laktoza, białka mleka) – masło, serek ziarnisty</p> <p>Jaja – jajka na twardo</p> <p>Ryby – rolada rybna</p> <p>Seler – może występować w zupie jarzynowej, sosie koperkowym</p> <p>Pomidor – występuje w śniadaniu</p> <p>Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</p>

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
15.03		16.03		17.03		18.03		19.03		20.03		21.03	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Ryż na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Wywar warzywny z ryżem	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Twaróg z zieloną	80	Parówki drobiowe ok. 100g	2	Pasta z soczewicy	100	Pasztet drobiowy	80	Wędlina	60	Pasta z kurczaka	100	Jajka na twardo	2
Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Mix sałat z ogórkiem	80	Pomidor i mix sałat	80
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Gruszka	1	Banan	1	Mandarynka	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt z owocami	200	Ciasto drożdżowe z owocami	100	Mandarynki	2	Galaretki owocowa	200			Koktajl owocowy	200	Serek ziarnisty z warzywami	150
								Kanapki z sałatą, wędliną i ogórkiem / razowa	2				
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250
Zupa z zielonych warzyw	300	Rosół	300	Krem marchewkowy	300	Zupa pietruszkowa	300	Zupa z fasolki szparagowej	300	Krem z brokułów	300	Zupa jarzynowa	300
		Makaron pełnoziarnisty	80	Grzanki razowe	20					Grzanki razowe	20		
Kaszotto gryczane (200g) z mięsem (100g) i warzywami (100g)	400	Pieczona pierś z kurczaka	100	Klopsiki wieprzowe	100	Roladki drobiowe	100	Twaróg	100	Kurczak	100	Rolada rybna	100
		Sos warzywny	80	Sos koperkowy	80	Sos z marchewką	80	Sos jogurtowy z cynamonem	80	Sos szpinakowy	80	Sos koperkowy	80
		Kasza bulgur	200			Ziemniaki gotowane	200					Ziemniaki gotowane	200
				Ryż brązowy	200					Makaron pełnoziarnisty	200		
		Buraczki gotowane, tarte	120	Fasolka szparagowa	120	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120	Gotowany kalafior	120	Sałatka z kiszzonej kapusty	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Sok wielowarzywny	200			Koktajl owocowy na maślanie	200	Sok pomidorowy	200	Kisiel z owocami	200			Galaretki owocowa	200
		Kanapki z jajkiem i pietruszką / razowe	2							Kanapki z serem i warzywami / razowe	2		
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina	60	Ser żółty	60					Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym	200	Wędlina	60	Pasta z ciecierzycy	100
				Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami / pełnoziarnisty	200	Muffiny warzywne (150g) / pełnoziarniste	150						
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą	80	Surówka z sałaty i marchewki	80			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)	80			Surówka z białej kapusty	80	Surówka z ogórkiem, sałatą i pietruszką	80
		Jogurt naturalny	150										
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	1	Kanapka z chlebem razowym, wędliną i pomidorem	1	Kanapka z chlebem razowym, białym serem i papryką	1	Kanapka z chlebem razowym, szynką i warzywami	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami	1

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
15.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03
<p>Kalorie: 2177 kcal Białko: 113.58 g Tłuszcze: 58.3 g Kwasy tł.nasycone: 19 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 38.4 g Błonnik: 31.2 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, twaróg, jogurt</i></p> <p><i>Seler – może występować w soku wielowarzywnym</i></p> <p><i>Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p>	<p>Kalorie: 2195 kcal Białko: 106.8 g Tłuszcze: 44 g Kwasy tł. nasycone: 11 g Węglowodany: 334g Cukry proste: 48 g Błonnik: 32 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, ciasto drożdżowe, makaron</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, ser żółty</i></p> <p><i>Jaja – kanapki z jajkiem, ciasto drożdżowe (możliwe śladowe ilości)</i></p> <p><i>Pomidor – możliwy w śniadaniu</i></p> <p><i>Seler – może występować w rosole</i></p> <p><i>Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p>	<p>Kalorie: 2233 kcal Białko: 118 g Tłuszcze: 47 g Kwasy tł. nasycone: 19 g Węglowodany: 331.5 g Cukry proste: 46 g Błonnik: 33 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, sałatka makaronowa</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, koktajl owocowy na maślance</i></p> <p><i>Jaja – klopsiki wieprzowe (możliwe śladowe ilości)</i></p> <p><i>Seler – może występować w kremie marchewkowym, sosie koperkowym</i></p> <p><i>Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p> <p><i>Ryba – tuńczyk w sałatce makaronowej</i></p>	<p>Kalorie: 2292 kcal Białko: 118.5 g Tłuszcze: 56.5 g Kwasy tł. nasycone: 16 g Węglowodany: 339g Cukry proste: 48.5 g Błonnik: 29.5 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, muffiny warzywne (możliwe śladowe ilości)</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło</i></p> <p><i>Jaja – muffiny warzywne (możliwe śladowe ilości)</i></p> <p><i>Pomidor – sałatka, sok pomidorowy</i></p> <p><i>Seler – może występować w pasztecie drobiowym, sosie z marchewką</i></p> <p><i>Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p>	<p>Kalorie: 2198 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 48.25 g Kwasy tł. nasycone: 13.5 g Węglowodany: 348.5 g Cukry proste: 49.5 g Błonnik: 28 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg, sos jogurtowy, sałatka jarzynowa (jogurt naturalny)</i></p> <p><i>Jaja – sałatka jarzynowa</i></p> <p><i>Seler – może występować w sałatce jarzynowej</i></p> <p><i>Rzodkiewka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p>	<p>Kalorie: 2308 kcal Białko: 113 g Tłuszcze: 66.5 g Kwasy tł. nasycone: 25.2 g Węglowodany: 304.5 g Cukry proste: 49.25 g Błonnik: 33.5 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron, grzanki</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, koktajl owocowy, sos szpinakowy, ser</i></p> <p><i>Seler – może występować w kremie z brokułów, sosie szpinakowym</i></p> <p><i>Kapusta – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p>	<p>Kalorie: 2237kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 54.5g Kwasy tł. nasycone: 18.5 g Węglowodany: 326.5 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 28.5 g</p> <p>Alergeny:</p> <p><i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy</i></p> <p><i>Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, serek ziarnisty</i></p> <p><i>Jaja – jajka na twardo, rolada rybna (możliwe śladowe ilości)</i></p> <p><i>Ryba – rolada rybna</i></p> <p><i>Seler – może występować w zupie jarzynowej, sosie koperkowym</i></p> <p><i>Pomidor – możliwy w śniadaniu</i></p> <p><i>Kapusta kiszona – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p> <p><i>Pietruszka – może powodować reakcje u osób wrażliwych</i></p>