

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
29.03		30.03		31.03		01.04		02.04		03.04		04.04	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300			Krem warzywny z kaszą jaglaną	300	Ryż na wywarze warzywnym	300			Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300		
		Zupa mleczna z makaronem	300					Kasza manna na mleku	300			Jaglanka 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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Pasta warzywna z pietruszką	100	Wędlina	60	Pasta z szynki	80	Ser żółty	60	Twaróg	100	Serdelki	100	Jajecznicza	100
Pomidor	80	Ogórek i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Marchewka z groszkiem	80
								Dżem (25g)	1	Sos jogurtowy z koperkiem	50		
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Pomarańcza	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Ciasto marchewkowe	100	Smoothie owocowe	200	Galaretką z owocami	200	Sok z buraka	200	Sok pomidorowy	200	Koktajl owocowy	200
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 pomidorowa	300	Rosół	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem dyniowy z pietruszką	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa buraczkowa	300	Krem brokułowy z bazylią	300
z ryżem	80	z makaronem	80			z grzankami	20					z grzankami	20
Potrąwka z kurczaka	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Twaróg (100g)	100	Schab duszony	100	Klops wieprzowy	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Rolada rybna	100
w sosie	80			w sosie jogurtowo-owocowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie warzywnym	80				
Ziemniaki gotowane	200			Makaron	200	Kasza bulgur	200	Ryż	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
Buraczki tarte	120			Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka Coleslaw	120	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z białej kapusty	120	Kapusta kiszona	120
Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek	
Serek twarogowy z warzywami	200	Koktajl owocowy	200	Kanapka z serem i warzywami	2	Koktajl warzywny	200	Salatka z fasolki szpar, jajka z oliwą i pietruszką	200	Galaretką owocową	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Salatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami	200	Hummus z marchewki, dyni i ziemniaka	80	Salatka warzywna z szynką	200	Pasta rybna	80	Wędlina	60	Paszтет	80	Twaróg	80
												Miód (25g)	1
		Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100			Buraki gotowane, plastry	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt i koperkiem	100	Ogórek kiszony	80	Marchewka z jabłkiem	80

**Kalorie: 2109 kcal**  
 Białko: 81.6 g  
 Tłuszcz: 55 g  
 Kw. tł. nasycone: 13.9 g  
 Węglowodany: 272.7 g  
 Cukry proste: 50.0 g  
 Błonnik: 27.0 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, chleb razowy  
 Laktoza: masło, sos, serek twarogowy  
 Seler: wywar  
 Ryby: tuńczyk

**Kalorie: 2188 kcal**  
 Białko: 78 g  
 Tłuszcz: 69.4 g  
 Kw. tł. nasycone: 19.1 g  
 Węglowodany: 282.5 g  
 Cukry proste: 58.2 g  
 Błonnik: 28.1 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, chleb razowy, makaron  
 Laktoza: mleko (zupa mleczna), masło  
 Seler: wywar  
 Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)  
 Jaja (ciasto)  
 Soja (możliwa obecność w wędlinie)  
 Słonecznik

**Kalorie: 2205 kcal**  
 Białko: 94.3 g  
 Tłuszcz: 54.1 g  
 Kw. tł. nasycone: 21.6 g  
 Węglowodany: 287.1 g  
 Cukry proste: 52.4 g  
 Błonnik: 30.7 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, chleb razowy, makaron  
 Laktoza: masło, sos jogurtowy, jogurt, ser  
 Seler: wywar  
 Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)  
 Jaja (pasta z szynki, салатка)

**Kalorie: 2178 kcal**  
 Białko: 104.2 g  
 Tłuszcz: 55.3 g  
 Kw. tł. nasycone: 19.9 g  
 Węglowodany: 275.8 g  
 Cukry proste: 42.3 g  
 Błonnik: 27.1 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, kasza bulgur  
 Laktoza: masło, krem z dyni, ser  
 Seler: wywar  
 Ryby: pasta rybna

**Kalorie: 2150 kcal**  
 Białko: 102.2 g  
 Tłuszcz: 53.7 g  
 Kw. tł. nasycone: 17.4 g  
 Węglowodany: 301.8 g  
 Cukry proste: 46.4 g  
 Błonnik: 29.1 g

**Alergeny:**  
 Gluten: kasza manna, chleb pszenny, chleb razowy  
 Laktoza: masło, mleko (kasza manna), twaróg, jogurt naturalny  
 Seler: wywar, sos warzywny  
 Jajka: салатка z fasolki, klops wieprzowy  
 Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)  
 Soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2217 kcal**  
 Białko: 94.8 g  
 Tłuszcz: 62.4 g  
 Kw. tł. nasycone: 18.6 g  
 Węglowodany: 279.9 g  
 Cukry proste: 49.6 g  
 Błonnik: 25.9 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, chleb razowy, makaron  
 Laktoza: masło, sos jogurtowy, (możliwa: paszтет)  
 Seler: wywar, zupa buraczkowa  
 Jajka: paszтет  
 Gorczyca (możliwa obecność w pasztecce i serdelkach)  
 Soja (możliwa obecność w pasztecce i serdelkach)

**Kalorie: 2200 kcal**  
 Białko: 75.8 g  
 Tłuszcz: 52.6 g  
 Kw. tł. nasycone: 19.7 g  
 Węglowodany: 303.1 g  
 Cukry proste: 59.8 g  
 Błonnik: 26.4 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, chleb razowy, grzanki  
 Laktoza: mleko (jaglanka), masło, twaróg, (możliwa w kremie brakułowym)  
 Seler: krem brokułowy (wywar)  
 Jajka: jajecznicza, kanapka z jajkiem, rolada rybna  
 Ryby: rolada rybna  
 Miód: miód  
 Soja/gorczyca: możliwe w roladzie rybnej

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
29.03		30.03		31.03		01.04		02.04		03.04		04.04	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300			Krem warzywny z kaszą jaglaną	300	Ryż na wywarze warzywnym	300			Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300		
		Zupa mleczna z makaronem	300					Kasza manna na mleku	300			Jaglanka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Pasta warzywna z pietruszką	100	Wędlina	60	Pasta z szynki	80	Ser żółty	60	Twaróg	100	Serdelki	100	Jajecznicza	100
				Ogórek kiszony	80	Warzywa gotowane	80					Marchewka z groszkiem	80
Pomidor b/s	80	Ogórek i sałata / b/s	80					Ogórek b/s	80	Surówka z gotowanej marchewki i buraka	80		
								Dżem (25g)	1	Sos jogurtowy z koperkiem	50		
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1	Pomarańcza	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami (200ml)	200	Ciasto marchewkowe	100	Smoothie owocowe	200	Galaretki owocowe	200	Sok z buraka	200	Sok pomidorowy	200	Koktajl owocowy	200
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 pomidorowa (300 ml)	300	Rosół (300ml)	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem dyniowy z pietruszką	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa buraczkowa	300	Krem brokułowy z bazylią	300
z ryżem (80g)	80	z makaronem (80g)	80			z grzankami	20					z grzankami	20
Potrąwka z kurczaka (100g)	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Twaróg (100g)	100	Schab duszony	100	Klops wieprzowy	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Rolada rybna	100
w sosie (80g)	80			w sosie jogurtowo-owocowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie warzywnym	80				
Ziemniaki gotowane (200g)	200			Makaron	200			Ryż	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
						Kasza jęczmienna perłowa	200						
Buraczki tarte (120g)	120			Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120			Marchewka z groszkiem	120				
						Kalafior gotowany	120			Cukinia gotowana z koperkiem b/s	120	Dynia gotowana	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Serek twarogowy z warzywami	200	Koktajl owocowy	200	Kanapka z serem i warzywami	2	Koktajl warzywny	200	Salatka z fasolki szpar, jajka z oliwą i pietruszką	200	Galaretki owocowa	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Salatka ryżowa z turczykiem i warzywami	200	Hummus z marchewki, dyni i ziemniaka	80	Salatka warzywna z szynką	200	Pasta rybna	80	Wędlina	60	Pasztet	80	Twaróg	80
												Miód (25g)	1
		Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100			Buraki gotowane / plastry	80			Ogórek kiszony	80		
												Marchewka z jabłkiem / tarklowane	80
								Pomidor b/s	100				

**Kalorie: 2210kcal**  
 Białko: 101.2 g  
 Tłuszcze: 51.4 g  
 Kw. tł. nasycone: 13.9 g  
 Węglowodany: 310.0 g  
 Cukry proste: 54.0 g  
 Błonnik: 21.0 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny

Laktoza: masło, sos, serek twarogowy

Seler: wywar

Ryby: turczyk

**Kalorie: 2208 kcal**  
 Białko: 102.4 g  
 Tłuszcze: 49.6 g  
 Kw. tł. nasycone: 19.1 g  
 Węglowodany: 309.5 g  
 Cukry proste: 59.1 g  
 Błonnik: 19.1 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, makaron

Laktoza: mleko (zupa mleczna), masło

Seler: wywar

Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)

Jaja (ciasto)

Soja (możliwa obecność w wędlinie)

Słonecznik

**Kalorie: 2225 kcal**  
 Białko: 94.1 g  
 Tłuszcze: 54.3 g  
 Kw. tł. nasycone: 21.6 g  
 Węglowodany: 294.1 g  
 Cukry proste: 53.3 g  
 Błonnik: 22.3 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, makaron

Laktoza: masło, sos jogurtowy, jogurt, ser

Seler: wywar

Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)

Jaja (pasta z szynki, salatka)

Soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2198 kcal**  
 Białko: 103.8 g  
 Tłuszcze: 55.5 g  
 Kw. tł. nasycone: 19.9 g  
 Węglowodany: 282.8 g  
 Cukry proste: 43.5 g  
 Błonnik: 19.1 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, grzanki, kasza jęczmienna perłowa

Laktoza: masło, krem z dyni, ser

Seler: wywar

Ryby: pasta rybna

**Kalorie: 2170 kcal**  
 Białko: 101.8 g  
 Tłuszcze: 53.9 g  
 Kw. tł. nasycone: 17.4 g  
 Węglowodany: 308.8 g  
 Cukry proste: 47.6 g  
 Błonnik: 20.1 g

**Alergeny:**  
 Gluten: kasza manna, chleb pszenny

Laktoza: masło, mleko (kasza manna), twaróg, jogurt naturalny

Seler: wywar, sos warzywny

Jajka: salatka z fasolki, klops wieprzowy

Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)

Soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2237 kcal**  
 Białko: 94.4 g  
 Tłuszcze: 62.6 g  
 Kw. tł. nasycone: 18.6 g  
 Węglowodany: 286.9 g  
 Cukry proste: 50.4 g  
 Błonnik: 16.9 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, makaron

Laktoza: masło, sos jogurtowy, (możliwa: pasztet)

Seler: wywar, zupa buraczkowa

Jajka: pasztet

Gorczyca (możliwa obecność w pasztecie i serdelkach)

Soja (możliwa obecność w pasztecie i serdelkach)

**Kalorie: 2220 kcal**  
 Białko: 75.4 g  
 Tłuszcze: 52.8 g  
 Kw. tł. nasycone: 19.7 g  
 Węglowodany: 310.1 g  
 Cukry proste: 60.3 g  
 Błonnik: 18.4 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb pszenny, grzanki

Laktoza: mleko (jaglanka), masło, twaróg, (możliwa w kremie brokułowym)

Seler: krem brokułowy (wywar)

Jajka: jajecznicza, kanapka z jajkiem, rolada rybna

Ryby: rolada rybna

Miód: miód

Soja/gorczyca: możliwe w roladzie rybnej

Z ogr. podażą cukrów pr. DM OCHW Dobry Posiłek

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
29.03		30.03		31.03		01.04		02.04		03.04		04.04	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Krem warzywny z kaszą jaglaną	300	Ryż na wywarze warzywnym	300	Kasza manna na wywarze z marchewką	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Jaglanka 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	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Pasta warzywna z pietruszką	100	Wędlina	60	Pasta z szynki	80	Ser żółty	60	Twaróg	100	Serdelki	100	Jajecznica	100
Pomidor	80	Ogórek i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Marchewka z groszkiem	80
								Dżem (25g)	1	Sos jogurtowy z koperkiem	50		
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Pomarańcza	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Ciasto marchewkowe	100	Smoothie owocowe	200	Galaretki owocowa	200	Sok z buraka	200	Sok pomidorowy	200	Koktajl owocowy	200
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 pomidorowa	300	Rosół	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem dyniowy z pietruszką	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa buraczkowa	300	Krem brokułowy z bazylią	300
z ryżem / <b>brązowy</b>	80	z makaronem / <b>brązowy</b>	80			z grzankami / <b>razowe</b>	20					z grzankami / <b>razowe</b>	20
Potrawka z kurczaka	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Twaróg (100g)	100	Schab duszony	100	Klops wieprzowy	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Rolada rybna	100
w sosie	80			w sosie jogurtowo-owocowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie warzywnym	80				
Ziemniaki gotowane	200					Kasza bulgur	200					Ziemniaki gotowane	200
				Makaron / <b>brązowy</b>	200			Ryż / <b>brązowy</b>	200	Makaron / <b>brązowy</b>	200		
Buraczki tarte	120			Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka Coleslaw	120	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z białej kapusty	120	Kapusta kiszona	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Serek twarogowy z warzywami	200	Koktajl owocowy	200			Koktajl warzywny	200	Salatka z fasolki szpar, jajka z oliwą i pietruszką	200	Galaretka owocowa	200		
				Kanapka z serem i warzywami / <b>razowa</b>	2							Kanapka z jajkiem, warzywami i koper / <b>razowa</b>	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 (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
		Hummus z marchewki, dyni i ziemniaka	80	Salatka warzywna z szynką	200	Pasta rybna	80	Wędlina	60	Paszтет	80	Twaróg	80
Salatka ryż z tuńczykiem i warzywami / <b>brązowy</b>	200												
		Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100			Buraki gotowane, plastry	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	100	Ogórek kiszony	80	Dżem (25g)	1
												Marchewka z jabłkiem / <b>stłonecznikiem</b>	80
POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym, wędliną i pomidorem	1	Kanapka z chlebem razowym, szynką i warzywami	1	Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	1	Kanapka z chlebem razowym, białym serem i papryką	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

**Kalorie: 2352.4 kcal**  
 Białko: 112.1 g  
 Tłuszcz: 53.4 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.9 g  
 Węglowodany: 326.0 g  
 Cukry proste: 53.0 g  
 Błonnik: 35.6 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb razowy

Laktoza: masło, sos, serek twarogowy

Seler: wywar

Ryby: tuńczyk

**Kalorie: 2345.0 kcal**  
 Białko: 112.8 g  
 Tłuszcz: 51.3 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.1 g  
 Węglowodany: 325.3 g  
 Cukry proste: 58.2 g  
 Błonnik: 34.6 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb razowy, makaron

Laktoza: masło

Seler: wywar

Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)

Jaja (ciasto)

Soja (możliwa obecność w wędlinie)

Słonecznik

**Kalorie: 2336.0 kcal**  
 Białko: 99.0 g  
 Tłuszcz: 55.7 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.6 g  
 Węglowodany: 310.0 g  
 Cukry proste: 52.4 g  
 Błonnik: 37.2 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb razowy, makaron

Laktoza: masło, sos jogurtowy, jogurt, ser, twaróg

Seler: wywar

Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)

Jaja (pasta z szynki, sałatka)

Soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2332.0 kcal**  
 Białko: 112.4 g  
 Tłuszcz: 57.5 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.9 g  
 Węglowodany: 300.0 g  
 Cukry proste: 42.3 g  
 Błonnik: 33.8 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb razowy, grzanki, kasza bulgur

Laktoza: masło, krem z dyni, ser, twaróg

Seler: wywar

Ryby: pasta rybna

**Kalorie: 2298.3 kcal**  
 Białko: 107.3 g  
 Tłuszcz: 56.8 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.4 g  
 Węglowodany: 324.3 g  
 Cukry proste: 46.4 g  
 Błonnik: 35.7 g

**Alergeny:**  
 Gluten: kasza manna, chleb razowy

Laktoza: masło, mleko (kasza manna), twaróg, jogurt naturalny, serek (kanapka nocna),

Seler: wywar, sos warzywny

Jajka: sałatka z fasolki, klops wieprzowy

Gorczyca (możliwa obecność w wędlinie)

Soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2368.8 kcal**  
 Białko: 101.3 g  
 Tłuszcz: 65.5 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.6 g  
 Węglowodany: 302.8 g  
 Cukry proste: 49.6 g  
 Błonnik: 34.6 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb razowy, makaron

Laktoza: masło, sos jogurtowy, (możliwa: paszтет)

Seler: wywar, zupa buraczkowa

Jajka: paszтет

Gorczyca (możliwa obecność w paszтетcie i serdelkach)

Soja (możliwa obecność w paszтетcie i serdelkach)

**Kalorie: 2391.0 kcal**  
 Białko: 85.4 g  
 Tłuszcz: 58.7 g  
 Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.7 g  
 Węglowodany: 326.1 g  
 Cukry proste: 59.8 g  
 Błonnik: 33.9 g

**Alergeny:**  
 Gluten: chleb razowy, grzanki

Laktoza: mleko (jaglanka), masło, twaróg, (możliwa w kremie brokułowym)

Seler: krem brokułowy (wywar)

Jajka: jajecznica, kanapka z jajkiem, rolada rybna

Ryby: rolada rybna

Słonecznik: sałatka

Soja/gorczyca: możliwe w roladzie rybnej

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
05.04		06.04		07.04		08.04		09.04		10.04		11.04	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki owsiane na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Jaglanka na mleku	300	Ryż na mleku z cynamonem	300	Kasza manna na mleku	300	Płatki ryżowe na mleku	300	Jaglanka 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 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1
Pasta z warzyw i soczewicy	100	Wędlina	60	Twaróg	80	Paszтет warzywno-drobiowy	80	Wędlina	60	Pasta drobiowo-warzywna	80	Ser żółty	60
Rzodkiewka z sałatą	80	Ogórek	80	Pomidor z sałatą	80	Ogórek z sałatą	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka	80	Surówka z marchewki tarkowanej	80
				Miód (25g)	1							Dżem (25g)	1
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko pieczone	1	Pomarańcza	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt z owocami	200	Ciasto z jabłkami	100	Koktajl owocowy	200	Sok pomidor-marchew	200	Galareta z owocami	200	Kefir z pietruszką	200	Jogurt z sosem owocowym	200
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
Krem z pomidorów	300	Zupa wielowarzywna	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa krupnik	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa koperkowa	300
z grzankami	20	z makaronem	80			z grzankami	20					z makaronem	80
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100	Naleśniki z twarogiem	2	Roladki warzywno-mięsne	100	Pulpety rybne	100
w sosie warzywnym	80	w sosie z marchewką	80	w sosie szpinakowym	80	w sosie warzywnym	80	Sos jogurtowy	80	w sosie jarzynowym	80		
Ryż	200	Kasza gryczana	200	Makaron	200	Ziemniaki	200			Kasza jaglana	200	Ziemniaki gotowane	200
Fasolka szparagowa	120	Marchewka z groszkiem	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z buraka	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka z kapusty z marchewką i natką	120	Surówka z kapusty kiszonej	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z serkiem twarogowym i warzywami	2	Maślanka z zieleciną	200	Biszkopty	40	Kisiel z owocami	200	Koktajl warzywny ze szpinakiem	200	Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Smoothie warzywno-owocowe	200
				Jogurt naturalny z siemieniem lnianym	150								
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 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1	Masło 10g	1
Pieczeń rzymska	80	Salatka makaronowa z szynką i warzywami	200	Parówki drobiowe 100g	2	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem	200	Jajecznicza	100
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką	80			Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100	Surówka wielowarzywna z jogurtem i koperkiem	100	Salata z pomidorem i ogórkiem	100	Sos jogurtowy z koperkiem	50	Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki	80

**Kalorie: 2185 kcal**

Białko: 97,5 g  
 Tłuszcz: 65 g  
 Kw. tł. nasycone: 19 g  
 Węglowodany: 275 g  
 Cukry proste: 48 g  
 Błonnik: 32 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, grzanki)  
 Laktoza (masło, mleko, jogurt, twaróg)  
 Seler (krem z pomidorów)  
 Jajka (pieczeń rzymska)  
 Soczewica (pasta)

**Kalorie: 2250 kcal**

Białko: 105 g  
 Tłuszcz: 67 g  
 Kw. tł. nasycone: 21 g  
 Węglowodany: 285 g  
 Cukry proste: 52 g  
 Błonnik: 30 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron, ciasto z jabłkami)  
 Laktoza (mleko, masło, maślanka, ciasto)  
 Seler (zupa)  
 Jajka (salatka makaronowa, ciasto)  
 Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2205 kcal**

Białko: 98 g  
 Tłuszcz: 63 g  
 Kw. tł. nasycone: 20 g  
 Węglowodany: 280 g  
 Cukry proste: 47 g  
 Błonnik: 29 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron, paszтет)  
 Laktoza (mleko, masło, twaróg, jogurt, sos szpinakowy, biszkopty)  
 Seler (zupa brokułowa, parówki)  
 Gorczyca/soja (parówki)  
 Miód  
 Jajka (biszkopty)  
 Słonecznik

**Kalorie: 2120 kcal**

Białko: 102 g  
 Tłuszcz: 61 g  
 Kw. tł. nasycone: 18 g  
 Węglowodany: 265 g  
 Cukry proste: 42 g  
 Błonnik: 31 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, paszтет)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa krem z białych warzyw, galareta)  
 Jajka (galareta z jajkiem, paszтет)  
 Żelatyna (galareta)

**Kalorie: 2160 kcal**

Białko: 94 g  
 Tłuszcz: 64 g  
 Kw. tł. nasycone: 17,5 g  
 Węglowodany: 285 g  
 Cukry proste: 50 g  
 Błonnik: 30 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, kasza manna, naleśniki)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa krupnik)  
 Jajka (naleśniki, pasta)  
 Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2240 kcal**

Białko: 97 g  
 Tłuszcz: 62 g  
 Kw. tł. nasycone: 20 g  
 Węglowodany: 290 g  
 Cukry proste: 54 g  
 Błonnik: 27 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, roladki)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt, kefir)  
 Seler (zupa szpinakowa)  
 Jajka (kanapka z jajkiem, roladki)  
 Ryby (salatka z tuńczykiem)

**Kalorie: 2150 kcal**

Białko: 88 g  
 Tłuszcz: 58 g  
 Kw. tł. nasycone: 16,5 g  
 Węglowodany: 278 g  
 Cukry proste: 45 g  
 Błonnik: 29 g

**Alergeny:**  
 Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa koperkowa)  
 Jajka (jajecznicza, pulpety rybne)  
 Ryby (pulpety rybne)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
05.04	06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	11.04
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z cukrem Płatki owsiane na wywarze warzywnym	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem Jaglanka na wywarze warzywnym	Herbata z cukrem	Kawa zbożowa z cukrem	Herbata z cukrem	Herbata z cukrem Jaglanka na wywarze warzywnym
250 300	250 300	250 300	250 300	250 300	250 300	250 300
Chleb pszenny Masło 10g	Chleb pszenny Masło 10g	Chleb pszenny Masło 10g	Chleb pszenny Masło 10g	Chleb pszenny Masło 10g	Chleb pszenny Masło 10g	Chleb pszenny Masło 10g
120 1	120 1	120 1	120 1	120 1	120 1	120 1
Pasta z warzyw i soczewicy	Wędlina	Twaróg	Paszтет warzywno-drobiowy	Wędlina	Pasta drobiowo-warzywna	Ser żółty Surówka z marchewki tarkowanej
100	60	80	80	60	80	60 80
Salatka z gotowanej rzodkiewki b/s	Ogórek b/s	Pomidor b/s Miód (25g)	Ogórek z sałata b/s	Ogórek kiszony tarkowany	Burak gotowany	Dżem (25g)
80	80	80 1	80	80	80	1
Banan	Jabłko pieczone	Mandarynka	Gruszka	Jabłko pieczone	Pomarańcza	Jabłko
1	1	1	1	1	1	1
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z owocami	Ciasto z jabłkami	Koktajl owocowy	Sok pomidor-marchew	Galaretka z owocami	Kefir z pietruszką	Jogurt z sosem owocowym
200	100	200	200	200	200	200
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z cukrem Krem z pomidorów z grzankami	Kompot z cukrem Zupa wielowarzywna z makaronem	Kompot z cukrem Zupa brokułowa	Kompot z cukrem Krem z białych warzyw z grzankami	Kompot z cukrem Zupa krupnik	Kompot z cukrem Zupa szpinakowa	Kompot z cukrem Zupa koperkowa z makaronem
250 300 20	250 300 80	250 300	250 300	250 300	250 300	250 300 80
Sztuka mięsa w sosie warzywnym	Gulasz	Mięso drobiowe	Klops drobiowo-wieprzowy	Naleśniki z twarogiem	Roladki warzywno-mięsne	Pulpety rybne
100 80	100	100	100	2	100	100
Ryż	w sosie z marchewką	w sosie szpinakowym	w sosie warzywnym	Sos jogurtowy	w sosie jarzynowym	
200	80	80	80	80	80	
		Makaron	Ziemniaki		Kasza jaglana	Ziemniaki gotowane
	Kasza jaglana					200
Fasolka szparagowa	Marchewka z groszkiem	Warzywa gotowane	Surówka z buraka	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	Surówka z gotowanej marchewki z natką	Salatka z gotowanych warzyw
120	120	120	120	120	120	120
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kanapka z serem twarogowym i warzywami	Maślanka z zieleńią	Biszkopty Jogurt naturalny z siemieniem lnianym	Kisiel z owocami	Koktajl warzywny ze szpinakiem	Kanapka z jajkiem i warzywami	Smoothie warzywno-owocowe
2	200	40 150	200	200	2	200
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Pieczeń rzymska	Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Salatka makaronowa z szynką i warzywami	Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Parówki drobiowe 100g Warzywa gotowane ze słonecznikiem	Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Galareta z jajkiem i warzywami	Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Pasta jajeczna	Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Salatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem Sos jogurtowy z koperkiem	Herbata z cukrem Chleb pszenny Masło 10g Jajecznicza
250 120 1 80	250 120 1 200	250 120 1 100	250 120 1 200	250 120 1 80	250 120 1 50	250 120 1 100
Surówka z gotowanej marchewki, jabłka, z natką			Marchewka z dynią i koperkiem	Pomidor b/s		Salatka z pomidora b/s z natką pietruszki
80			100	100		80

**Kalorie: 2194 kcal**

Białko: 95 g  
Tłuszcz: 64 g  
Kw. tł. nasycone: 18 g  
Węglowodany: 282 g  
Cukry proste: 52 g  
Błonnik: 20.5 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, grzanki)  
Laktoza (masło, mleko, jogurt, twaróg)  
Seler (krem z pomidorów)  
Jajka (pieczeń rzymska)  
Soczewica (pasta)

**Kalorie: 2261 kcal**

Białko: 105 g  
Tłuszcz: 66 g  
Kw. tł. nasycone: 20.8 g  
Węglowodany: 282 g  
Cukry proste: 53 g  
Błonnik: 18 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, makaron, ciasto z jabłkami)  
Laktoza (mleko, masło, maślanka, ciasto)  
Seler (zupa)  
Jajka (sałatka makaronowa, ciasto)  
Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2237 kcal**

Białko: 94 g  
Tłuszcz: 61 g  
Kw. tł. nasycone: 18.5 g  
Węglowodany: 288.2 g  
Cukry proste: 51 g  
Błonnik: 18.5 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, makaron, biszkopty)  
Laktoza (mleko, masło, twaróg, jogurt, sos szpinakowy, biszkopty)  
Seler (zupa brokułowa, parówki)  
Gorczyca/soja (parówki)  
Miód  
Jajka (biszkopty)  
Słonecznik

**Kalorie: 2132 kcal**

Białko: 101 g  
Tłuszcz: 60 g  
Kw. tł. nasycone: 18 g  
Węglowodany: 267.8 g  
Cukry proste: 44 g  
Błonnik: 19 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, grzanki, paszтет)  
Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
Seler (zupa krem z białych warzyw, galareta)  
Jajka (galareta z jajkiem, paszтет)  
Żelatyna (galareta)

**Kalorie: 2173 kcal**

Białko: 92 g  
Tłuszcz: 63.5 g  
Kw. tł. nasycone: 17.5 g  
Węglowodany: 288 g  
Cukry proste: 51.8 g  
Błonnik: 18 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, kasza manna, naleśniki)  
Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
Seler (zupa krupnik)  
Jajka (naleśniki, pasta)  
Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2260 kcal**

Białko: 94 g  
Tłuszcz: 61 g  
Kw. tł. nasycone: 19.5 g  
Węglowodany: 295 g  
Cukry proste: 53 g  
Błonnik: 16.5 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, roladki)  
Laktoza (mleko, masło, jogurt, kefir)  
Seler (zupa szpinakowa)  
Jajka (kanapka z jajkiem, roladki)  
Ryby (sałatka z tuńczykiem)

**Kalorie: 2130 kcal**

Białko: 84 g  
Tłuszcz: 53 g  
Kw. tł. nasycone: 15 g  
Węglowodany: 288 g  
Cukry proste: 53 g  
Błonnik: 17 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb pszenny, makaron)  
Laktoza (masło, jogurt, ser)  
Seler (zupa koperkowa)  
Jajka (jajecznicza, pulpety rybne)  
Ryby (pulpety rybne)

Z ogr. podażą cukrów pr. DM OCHW Dobry Posiłek

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
05.04	06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	11.04
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Kawa zbożowa bez cukru 250	Herbata bez cukru 250	Herbata bez cukru 250
Płatki owsiane na wywarze warzywnym 300	Wywar warzywny z makaronem 300	Jaglanka na wywarze warzywnym 300	Ryż na wywarze warzywnym 300	Jaglanka na wywarze warzywnym 300	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 300	Jaglanka 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 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1
Pasta z warzyw i soczewicy 100	Wędlina 60	Twaróg 80	Paszтет warzywno-drobiowy 80	Wędlina 60	Pasta drobiowo-warzywna 80	Ser żółty 60
Rzodkiewka z sałatą 80	Ogórek z sałatą 80	Pomidor z sałatą 80	Ogórek z sałatą 80	Ogórek kiszony 80	Rzodkiewka z sałatą 80	Surówka z marchewki tarkowanej 80
		Miód (25g) 1				Dżem (25g) 1
Banan 1	Jabłko pieczone 1	Mandarynka 1	Gruszka 1	Jabłko pieczone 1	Pomarańcza 1	Jabłko 1
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z owocami 200	Ciasto z jabłkami 100	Koktajl owocowy 200	Sok pomidor-marchew 200	Galareta z owocami 200	Kefir z pietruszką 200	Jogurt z sosem owocowym 200
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
Krem z pomidorów 300	Zupa wielowarzywna 300	Zupa brokułowa 300	Krem z białych warzyw 300	Zupa krupnik 300	Zupa szpinakowa 300	Zupa koperkowa 300
z grzankami <b>razowymi</b> 20	z makaronem <b>pełnoziarnistym</b> 80		z grzankami <b>razowymi</b> 20			z makaronem <b>pełnoziarnistym</b> 80
Sztuka mięsa 100	Culasz 100	Mięso drobiowe 100	Klops drobiowo-wieprzowy 100		Roladki warzywno-mięsne 100	Pulpety rybne 100
				Naleśniki z twarogiem / <b>pełnoziarniste</b> 2		
w sosie warzywnym 80	w sosie z marchewką 80	w sosie szpinakowym 80	w sosie warzywnym 80	Sos jogurtowy 80	w sosie jarzynowym 80	
	Kasza gryczana 200		Ziemniaki 200		Kasza jaglana 200	Ziemniaki gotowane 200
Ryż <b>brązowy</b> 200		Makaron <b>pełnoziarnisty</b> 200				
Fasolka szparagowa 120	Marchewka z groszkiem 120	Warzywa gotowane 120	Surówka z buraka 120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem 120	Surówka z kapusty z marchewką i natką 120	Surówka z kapusty kiszonej 120
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
	Maślanka z zieleniną 200		Kisiel z owocami 200	Koktajl warzywny ze szpinakiem 200	Kanapka z jajkiem i warzywami/ <b>razowa</b> 2	Smoothie warzywno-owocowe 200
Kanapka z serkiem twarog i warzywami/ <b>razowa</b> 2		Jogurt naturalny z siemieniem lnianym 150				
		Banan 1				
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 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1	Masło 10g 1
Pieczeń rzymska 80		Parówki drobiowe 100g 2	Galareta z jajkiem i warzywami 200	Pasta jajeczna 80		Jajecznicza 100
	Salatka makaron. z szynką i warzyw/ <b>pełnoziarnisty</b> 200				Salatka ryżowa z warzyw. i tuńczyk/ <b>brązowy</b> 200	
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką 80		Warzywa gotowane ze słonecznikiem 100	Surówka wielowarzywna z jogurt. i koperkiem 100	Salata z pomidorem i ogórkiem 100	Sos jogurtowy z koperkiem 50	Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki 80
POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY
Kanapka z wędliną i pomidorem <b>razowa</b> 1	Kanapka z serkiem i ogórkiem kiszonym <b>razowa</b> 1	Kanapka z pastą warzywną i pietruszką <b>razowa</b> 1	Kanapka z białym serem i papryką <b>razowa</b> 1	Kanapka z szynką i warzywami <b>razowa</b> 1	Kanapka z pastą z szynki i rzodkiewką <b>razowa</b> 1	Kanapka z serem i warzywami <b>razowa</b> 1

**Kalorie: 2215 kcal**

Białko: 107,5 g  
Tłuszcze: 68 g  
Kw. tł. nasycone: 19,5 g  
Węglowodany: 260 g  
Cukry proste: 38 g  
Błonnik: 38 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, grzanki)  
Laktoza (masło, jogurt, twaróg)  
Seler (krem z pomidorów)  
Jajka (pieczeń rzymska)  
Soczewica (pasta)

**Kalorie: 2273 kcal**

Białko: 114 g  
Tłuszcze: 71 g  
Kw. tł. nasycone: 22 g  
Węglowodany: 270 g  
Cukry proste: 36 g  
Błonnik: 35 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, makaron, ciasto z jabłkami)  
Laktoza (masło, maślanka, ciasto)  
Seler (zupa)  
Jajka (salatka makaronowa, ciasto)  
Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2219 kcal**

Białko: 119 g  
Tłuszcze: 64 g  
Kw. tł. nasycone: 20,5 g  
Węglowodany: 260 g  
Cukry proste: 37 g  
Błonnik: 37 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, makaron)  
Laktoza (masło, twaróg, jogurt, sos szpinakowy, mleko w koktajlu)  
Seler (zupa brokułowa, parówki)  
Gorczyca/soja (parówki)  
Miód  
Słonecznik

**Kalorie: 2132 kcal**

Białko: 123 g  
Tłuszcze: 62 g  
Kw. tł. nasycone: 19 g  
Węglowodany: 245 g  
Cukry proste: 33 g  
Błonnik: 41 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, grzanki, paszтет)  
Laktoza (masło, jogurt)  
Seler (zupa krem z białych warzyw, galareta)  
Jajka (galareta z jajkiem, paszтет)  
Żelatyna (galareta)

**Kalorie: 2174 kcal**

Białko: 116 g  
Tłuszcze: 66 g  
Kw. tł. nasycone: 18 g  
Węglowodany: 262 g  
Cukry proste: 39 g  
Błonnik: 40 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, naleśniki)  
Laktoza (masło, jogurt, mleko w koktajlu)  
Seler (zupa krupnik)  
Jajka (naleśniki, pasta)  
Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)

**Kalorie: 2252 kcal**

Białko: 117 g  
Tłuszcze: 63,5 g  
Kw. tł. nasycone: 20,5 g  
Węglowodany: 268 g  
Cukry proste: 42 g  
Błonnik: 38 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, roladki)  
Laktoza (masło, jogurt, kefir)  
Seler (zupa szpinakowa)  
Jajka (kanapka z jajkiem, roladki)  
Ryby (salatka z tuńczykiem)

**Kalorie: 2235 kcal**

Białko: 118 g  
Tłuszcze: 63 g  
Kw. tł. nasycone: 18,5 g  
Węglowodany: 258 g  
Cukry proste: 35 g  
Błonnik: 39 g

**Alergeny:**  
Gluten (chleb razowy, makaron)  
Laktoza (masło, jogurt)  
Seler (zupa koperkowa)  
Jajka (jajecznicza, pulpety rybne)  
Ryby (pulpety rybne)