

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	Jagłanka na mleku	300	Ryż na mleku z cynamonem	300	Kasza manna na mleku	300	Płatki ryżowe na mleku	300	Jagłanka 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	Galeretka 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 jagłana	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	Galereta 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 jogurt 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 Tłuszcze: 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 Tłuszcze: 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 Tłuszcze: 63 g Kw. tł. nasycone: 20 g Węglowodany: 280 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 29 g Alergeny: Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron, biszkopty) 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 Tłuszcze: 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, galereta) Jajka (galereta z jajkiem, paszтет) Żelatyna (galereta)	Kalorie: 2160 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 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 (kanapka z jajkiem, pasta) Gorczyca / soja (możliwa obecność w wędlinie)	Kalorie: 2240 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 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 Tłuszcze: 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	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			Jaglanka na wywarze warzywnym	300							Jaglanka na wywarze warzywnym	300
		Zupa mleczna z makaronem	300			Ryż na mleku z cynamonem	300	Kasza manna na mleku	300	Płatki ryżowe 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 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
												Surówka z marchewki tarkowanej	80
Salatka z gotowanej rzodkiewki b/s	80	Ogórek b/s	80	Pomidor b/s	80	Ogórek z sałatą b/s	80	Ogórek kiszony tarkowany	80	Burak gotowany	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	Galearetka 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			Makaron	200	Ziemniaki	200		200	Kasza jaglana	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza jaglana	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 gotowanej marchewki z natką	120	Salatka z gotowanych warzyw	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z serem twarogowym i warzywami	2	Maślanka z zieleniną	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	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	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	Salatka makaronowa z szynką i warzywami	200	Parówki drobiowe 100g	2	Galeleta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem	200	Jajecznicza	100
				Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100					Sos jogurtowy z koperkiem	50		
Surówka z gotowanej marchewki, jabłka, z natką	80					Marchewka z dynią i koperkiem	100	Pomidor b/s	100			Salatka z pomidora b/s z natką pietruszki	80

Kalorie: 2194 kcal

Białko: 95 g

Tłuszcze: 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

Tłuszcze: 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

Tłuszcze: 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

Tłuszcze: 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, galeleta)

Jajka (galeleta z jajkiem, paszтет)

Żelatyna (galeleta)

Kalorie: 2173 kcal

Białko: 92 g

Tłuszcze: 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

Tłuszcze: 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

Tłuszcze: 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)

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	Pasztet 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	Galełka 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 razowymi	20	z makaronem pełnoziarnistym	80			z grzankami razowymi	20					z makaronem pełnoziarnistym	80
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100			Roladki warzywno-mięsne	100	Pulpety rybne	100
								Naleśniki z twarogiem / pełnoziarniste	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 brązowy	200			Makaron pełnoziarnisty	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 kiszzonej	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/ razowa	2	Smoothie warzywno-owocowe	200
Kanapka z serem i twarog i warzywami/ razowa	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	Galełeta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80			Jajecznicza	100
		Salatka makaron. z szynką i warzyw/ pełnoziarnisty	200							Salatka ryżowa z warzyw. i tuńczyk/ brązowy	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 razowa	1	Kanapka z serem i ogórkiem kiszonym razowa	1	Kanapka z pastą warzywną i pietruszką razowa	1	Kanapka z białym serem i papryką razowa	1	Kanapka z szynką i warzywami razowa	1	Kanapka z pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z serem i warzywami razowa	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, pasztet)
Laktoza (masło, jogurt)
Seler (zupa krem z białych warzyw, galełeta)
Jajka (galełeta z jajkiem, pasztet)
Żelatyna (galełeta)

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)