

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
12.04		13.04		14.04		15.04		16.04		17.04		18.04	
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
Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Płatki ryżowe na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z ryżem	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 wędlin	80	Wędlina	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina	60	Pasta z jajek	80	Serek śmietankowy z pietruszką	80
Ogórek i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka i mix салат	80	Ogórek i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Rzodkiewka i mix салат	80
		Miód (25g)	1										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Banan	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Ciasto jogurtowe	100	Herbatniki	50	Sok pomidorowy z ogórkiem	200	Galeетка owocowa	200	Koktajl dyniowy	200	Smoothie truskawkowe	200
				Jogurt z cynamonem	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 ogórkowa	300	Rosół	300	Krem szpinakowy	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem marchewkowy	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	z ryżem	20					z grzankami	20
Gołąbki "siekane"	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Schab duszony	100	Pulpety drobiowe	100	Twaróg	100	Potrawka z mięsa drobiowego	100	Rolada rybna	100
w sosie pomidorowym	80			w sosie warzywnym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym	80	w sosie jogurtowo-ziolowym	80	w sosie koperkowym	
Ziemniaki gotowane	200			Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z marchewki, kapusty i natki	120			Buraczki tarte	120	Surówka z kiszonej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120	Marchewka z groszkiem	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z twarogiem i warzywami	2	Maślanka z owocami jagodowymi	200	Koktajl owsiany z owocami	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	2	Smoothie szpinakowe	200	Kisiel z owocami	200	Słupki warzyw	80
												Dip jogurtowy z ziołami	50
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
Salatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta z tuńczyka	80	Wędlina	60	Salatka jagłana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina	60	Pasta z białej fasoli	80
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80	Mix салат z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

Kalorie: 2112 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 71 g Kw. tł. nasycone: 19 g Węglowodany: 298 g Cukry proste: 64 g Błonnik: 35.0 g	Kalorie: 2115 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 75 g Kw. tł. nasycone: 17 g Węglowodany: 312 g Cukry proste: 55 g Błonnik: 30 g	Kalorie: 2178 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 72.4 g Kw. tł. nasycone: 21 g Węglowodany: 310 g Cukry proste: 62 g Błonnik: 32 g	Kalorie: 2179 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 75 g Kw. tł. nasycone: 23 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 63 g Błonnik: 34 g	Kalorie: 2200 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 70 g Kw. tł. nasycone: 22 g Węglowodany: 310 g Cukry proste: 68 g Błonnik: 33 g	Kalorie: 2213 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 75 g Kw. tł. nasycone: 21 g Węglowodany: 313 g Cukry proste: 65 g Błonnik: 34 g	Kalorie: 2206 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 73 g Kw. tł. nasycone: 20.5 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 62 g Błonnik: 36 g
Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, owsianka, makaron w sałatce</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron w zupie mlecznej i rosole, ciasto jogurtowe</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, herbatniki</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron, kasza manna</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki</i>
<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, twaróg</i>	<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, ciasto jogurtowe, maślanka</i>	<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki ryżowe na mleku, masło, ser żółty, jogurt</i>	<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta twarogowa</i>	<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg, sos jogurtowy, ser żółty</i>	<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, sos jogurtowo-ziolowy</i>	<i>Mleko (laktoza, białka mleka) – jagłanka na mleku, masło, serek śmietankowy, dip jogurtowy</i>
<i>Jaja – salatka makaronowa z jajkiem, gołąbki siekane</i>	<i>Jaja – ciasto jogurtowe, makaron (możliwe śladowe ilości)</i>	<i>Jaja – herbatniki (mogą zawierać)</i>	<i>Jaja – kanapka z jajkiem, pulpety mogą zawierać jajko jako składnik wiążący</i>	<i>Jaja – makaron (możliwe śladowe ilości)</i>	<i>Jaja – pasta z jajek</i>	<i>Ryby – rolada rybna</i>
<i>Seler – może występować w zupie ogórkowej</i>	<i>Ryby – pasta z tuńczyka</i>	<i>Seler – może występować w zupie i sosie warzywnym do schabu</i>	<i>Seler – może występować w sosie marchewkowym lub zupie pomidorowej</i>	<i>Seler – może występować w zupie z zielonych warzyw</i>	<i>Pomidor, ogórek, koperek, sałata – możliwe alergie krzyżowe</i>	<i>Jaja – mogą występować w roladzie rybnej</i>
<i>Pomidor – sos pomidorowy do gołąbków</i>	<i>Seler – może występować w rosale i risotto</i>	<i>Buraki, szpinak, koper, rzodkiewka, ogórek kiszony – możliwe alergie krzyżowe</i>	<i>Pomidor – zupa pomidorowa, sok pomidorowy</i>	<i>Marchew, jabłka, kapusta, sałata, ogórek – możliwe alergie krzyżowe</i>	<i>Ryż – zupa mleczna, ryż do potrawy</i>	<i>Seler – możliwy w kremie marchewkowym, sosie koperkowym</i>
<i>Marchew, kapusta, natka pietruszki – surówka (możliwa alergia krzyżowa)</i>	<i>Pomidor – warzywa do śniadania</i>	<i>Cynamon – w jogurcie (potencjalny alergen)</i>	<i>Ryż – zupa pomidorowa</i>			<i>Marchew, pietruszka, koperek, rzodkiewka, sałata – możliwe alergie krzyżowe</i>
	<i>Marchew, sałata – surówka (możliwe alergie krzyżowe)</i>	<i>Kasza gryczana</i>	<i>Kapusta kiszona, rzodkiewka, sałata, koperek – możliwe alergie krzyżowe</i>			<i>Truskawki</i>
	<i>Miód</i>					<i>Biała fasola</i>

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
19.04		20.04		21.04		22.04		23.04		24.04		25.04	
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 ryżowe na mleku	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Ryż na mleku	300	Owsianka 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
Twaróg	60	Jajko gotowane	2	Wędlina	60	Pasta brokułowa	80	Wędlina	60	Paszтет jaglany z warzywami	80	Ser żółty	60
Ogórek i mix салат	80	Pomidor	80	Rzodkiewka i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Ogórek	80	Pomidor i mix салат	80	Rzodkiewka	80
Miód (25g)	1	Sos jogurtowo-koperkowy	50									Dżem (25g)	1
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	Babka cytrynowa	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty	50	Jogurt naturalny	150	Galaretka z owocami	200	Koktajl z owoców jagodowych	1
						Serek naturalny	150	Dżem (25g)	1				
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 buraczkowa	300	Barszcz biały	300	Krem wielowarzywny	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem pomidorowo-marchwiowy	300	Zupa krupnik	300	Krem z zielonego groszku	300
				z grzankami	20			z grzankami	20			z grzankami	20
Pulpety warzywne w sosie szpinakowym	180	Pieczone udko z kurczaka	200	Gulasz	100	Naleśniki ze szpinakiem	2	Sztuka mięsa	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Klopsy rybne	100
		w sosie ziołowym		w sosie warzywnym	80	Sos jogurtowy z ziołami	80	w sosie jarzynowym	80			w sosie pietruszki i kopru	
Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200	Ryż	200			Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Fasolka szparagowa gotowana	120	Surówka z białej kapusty	120	Brokuł gotowany	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Surówka z gotowanych buraków i ogórka	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Galaretka owocowa	200	Sok z buraka i jabłka	200	Kanapka z wędliną i ogórkami	2	Drożdżówka	100	Kanapka z serem, sałatą i warzywami	2	Kisiel z owocami	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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka brokułowa z makaronem	200	Salatka jarzynowa	200	Twarożek z ziołami	80	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	200	Wędlina	60	Pasta twarogowa z warzywami	80
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix салат z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

Kalorie: 2150 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 68 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 360 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 24 g	Kalorie: 2210 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 66 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 365 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 26 g	Kalorie: 2225 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 67 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 362 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 28 g	Kalorie: 2210 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 69 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 360 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 27 g	Kalorie: 2185 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 68 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 352 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 27 g	Kalorie: 2250 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 355 g Cukry proste: 57 g Błonnik: 29 g	Kalorie: 2200 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 70 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 340 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 30 g
Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki na mleku, masło, sos szpinakowy, twaróg, салатка brokułowa Jaja – kanapka z jajkiem, makaron (możliwe śladowe ilości) Pomidor – możliwy w kanapce) Seler – może występować w zupie Miód – dodatek do śniadania	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron w zupie pietruszkowej, kasza manna Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg Jaja – ciasto, салатка, jajka gotowane, zupa (możliwy dodatek) Seler – może występować w zupie pietruszkowej, sosie ziołowym Pomidor Marchew, kapusta kiszona, natka pietruszki – surówka z kapustą kiszzonej (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki w kremie wielowarzywnym Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, jogurt naturalny Jaja – jajka gotowane Seler – może występować w kremie wielowarzywnym, sosie Pomidor – sok, może występować w sosie warzywnym Marchew, pomidor, rzodkiewka, kapusta – warzywa w surówce i dodatkach (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron w zupie mlecznej, biszkopty, naleśniki Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta brokułowa, naleśniki, sos jogurtowy, jogurt do салатки Jaja – naleśniki, biszkopty (mogą zawierać jajko), салатка ryżowa z jajkiem Seler – może występować w zupie kalafiorowej Pomidor – warzywa do śniadania Marchew, jabłko, kapusta – surówka z białej kapusty (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki w kremie, drożdżówka Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, jogurt naturalny Jaja – galareta warzywna, drożdżówka Seler – może występować w kremie pomidorowym, sosie warzywnym Pomidor – krem pomidorowy Marchew, brokuł, pomidor – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron do spaghetti, kasza w krupniku Mleko (laktoza, białka mleka) – mleko na mleku, masło, ser w kanapkach Jaja – paszтет jaglany (możliwe śladowe ilości) Seler – może występować w zupie krupnik, sosie pomidorowym do spaghetti Pomidor – sos pomidorowy do spaghetti Marchew, kapusta, natka pietruszki – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki w kremie z zielonego groszku Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, ser żółty, pasta twarogowa Jaja – klopsy rybne (jeśli zawierają jajko jako składnik wiążący) Ryby – klopsy rybne Seler – może występować w kremie z zielonego groszku, sosie pietruszkowym Marchew, buraki, pietruszka, koper – surówka z buraków, sos pietruszkowy (możliwe alergie krzyżowe) Owoce jagodowe (np. truskawki, maliny, jagody) – koktajl owocowy (możliwe alergie krzyżowe)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
12.04		13.04		14.04		15.04		16.04		17.04		18.04	
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 ryżowe na wywarze	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300			Wywar warzywny z ryżem	300		
Owsianka na mleku	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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Pasta z wędlin	80	Wędlina	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina	60	Pasta z jajek	80	Serek śmietankowy z pietruszką	80
Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Gotowane warzywa	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80	Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80
		Miód (25g)	1										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Banan	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Ciasto jogurtowe	100	Herbatniki	50	Sok pomidorowy z ogórkiem	200	Galeretka owocowa	200	Koktajl dyniowy	200	Smoothie truskawkowe	200
				Jogurt z cynamonem	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 ogórkowa	300	Rosół	300	Krem szpinakowy	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem marchewkowy	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	z ryżem	20					z grzankami	20
Gołąbki "siekane"	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Schab duszony	100	Pulpety drobiowe	100	Twaróg	100	Potrawka z mięsa drobiowego	100	Rolada rybna	100
w sosie pomidorowym	80			w sosie warzywnym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym	80	w sosie jogurtowo-ziolowym	80	w sosie koperkowym	
Ziemniaki gotowane	200					Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
				Ziemniaki gotowane	200								
				Buraczki tarte	120			Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120	Marchewka z groszkiem	120
Surówka z marchewki i natki	120					Surówka z gotowanych warzyw z oliwą	120						
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z twarożkiem i warzywami	2	Maślanka z owocami jagodowymi	200	Koktajl owsiany z owocami	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	2	Smoothie szpinakowe	200	Kisiel z owocami	200	Słupki warzyw	80
												Dip jogurtowy z ziołami	50
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
Salatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta z tuńczyka	80	Wędlina	60	Salatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina	60	Pasta z białej fasoli	80
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80			Warzywa gotowane	80
										Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

Kalorie: 2113 kcal
Białko: 84 g
Tłuszcze: 71 g
Kw. tł. nasycone: 19 g
Węglowodany: 298 g
Cukry proste: 64 g
Błonnik: 25,0 g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, owsianka, makaron w sałatce

Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, twarożek

Jaja – salatka makaronowa z jajkiem, gołąbki siekane

Seler – może występować w zupie ogórkowej

Pomidor – sos pomidorowy do gołąbków

Marchew, kapusta, natka pietruszki – surówka (możliwa alergia krzyżowa)

Kalorie: 2117 kcal
Białko: 91 g
Tłuszcze: 75 g
Kw. tł. nasycone: 17 g
Węglowodany: 312 g
Cukry proste: 55 g
Błonnik: 21 g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron w zupie mlecznej i rosole, ciasto jogurtowe

Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, ciasto jogurtowe, maślanka

Jaja – ciasto jogurtowe, makaron (możliwe śladowe ilości)

Ryby – pasta z tuńczyka

Seler – może występować w rosole i risotto

Pomidor – warzywa do śniadania

Marchew, sałata – surówka (możliwe alergie krzyżowe)

Miód

Kalorie: 2180 kcal
Białko: 94 g
Tłuszcze: 72,4 g
Kw. tł. nasycone: 21 g
Węglowodany: 310 g
Cukry proste: 62 g
Błonnik: 22 g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, herbatniki

Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki ryżowe na mleku, masło, ser żółty, jogurt

Jaja – herbatniki (mogą zawierać)

Seler – może występować w sosie warzywnym do schabu

Bruselka, buraki, szpinak, koper, rzodkiewka, ogórek kiszony – możliwe alergie krzyżowe

Cynamon – w jogurcie (potencjalny alergen)

Kasza gryczana

Kalorie: 2185 kcal
Białko: 91 g
Tłuszcze: 75 g
Kw. tł. nasycone: 23 g
Węglowodany: 315 g
Cukry proste: 63 g
Błonnik: 19g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy

Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta twarogowa

Jaja – kanapka z jajkiem, pulpety mogą zawierać jajko jako składnik wiążący

Seler – może występować w sosie marchewkowym lub zupie pomidorowej

Pomidor – zupa pomidorowa, sok pomidorowy

Ryż – zupa pomidorowa

Kapusta kiszona, rzodkiewka, sałata, koperek – możliwe alergie krzyżowe

Kalorie: 2202 kcal
Białko: 89 g
Tłuszcze: 70 g
Kw. tł. nasycone: 22 g
Węglowodany: 310 g
Cukry proste: 68 g
Błonnik: 22,5 g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron, kasza manna

Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg, sos jogurtowy, ser żółty

Jaja – makaron (możliwe śladowe ilości)

Seler – może występować w zupie z zielonych warzyw

Marchew, jabłko, kapusta, sałata, ogórek – możliwe alergie krzyżowe

Kalorie: 2219 kcal
Białko: 95 g
Tłuszcze: 75 g
Kw. tł. nasycone: 21 g
Węglowodany: 313 g
Cukry proste: 65 g
Błonnik: 23 g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy

Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, sos jogurtowo-ziolowy

Jaja – pasta z jajek

Pomidor, ogórek, koperek, sałata – możliwe alergie krzyżowe

Ryż – zupa mleczna, ryż do potrawki

Kalorie: 2209 kcal
Białko: 98 g
Tłuszcze: 73 g
Kw. tł. nasycone: 20,5 g
Węglowodany: 315 g
Cukry proste: 62 g
Błonnik: 24 g

Alergeny:

Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki

Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, serek śmietankowy, dip jogurtowy

Ryby – rolada rybna

Jaja – mogą występować w roladzie rybnej

Seler – możliwy w kremie marchewkowym, sosie koperkowym

Marchew, pietruszka, koperek, rzodkiewka, sałata – możliwe alergie krzyżowe

Truskawki

Biała fasola

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
19.04		20.04		21.04		22.04		23.04		24.04		25.04	
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 ryżowe na wywarze warzywnym	300			Jaglanka na wywarze warzywnym	300			Ryż na wywarze warzywnym	300				
		Kasza manna na mleku	300			Zupa mleczna z makaronem	300			Owsianka 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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Twaróg	60	Jajko gotowane	2	Wędlina	60	Pasta brokułowa	80	Wędlina	60	Paszтет jaglany z warzywami	80	Ser żółty	60
Ogórek i mix салат b/s	80	Pomidor b/s	80	Rzodkiewka i mix салат b/s	80	Pomidor i mix салат b/s	80	Ogórek i mix салат b/s	80	Pomidor i mix салат b/s	80	Rzodkiewka i mix салат b/s	80
Miód (25g)	1	Sos jogurtowo-koperkowy	50									Dżem (25g)	1
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	Babka cytrynowa	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty	50	Jogurt naturalny	150	Galełka z owocami	200	Koktajl z owoców jagodowych	1
						Serek naturalny	150	Dżem (25g)	1				
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 buraczkowa	300	Barszcz biały	300	Krem wielowarzywny	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem pomidorowo-marchwiowy	300	Zupa krupnik	300	Krem z zielonego groszku	300
				z grzankami	20			z grzankami	20			z grzankami	20
Pulpety warzywne w sosie szpinakowym	180	Pieczone udko z kurczaka	200	Gulasz	100	Naleśniki ze szpinakiem	2	Sztuka mięsa	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Klopsy rybne	100
		w sosie ziołowym		w sosie warzywnym	80	Sos jogurtowy z ziołami	80	w sosie jarzynowym	80			w sosie z pietruszki i kopru	
Ziemniaki gotowane	200			Ryż	200			Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza kus kus	200										
Marchewka z groszkiem	120			Fasolka szparagowa gotowana	120			Brokuł gotowany	120			Surówka z gotowanych buraków i ogórka	120
		Buraczki na ciepło	120			Kalafior gotowany	120			Marchewka gotowana	120		
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Galełka owocowa	200	Sok z buraka i jabłka	200	Kanapka z wędliną i ogórkiem	2	Drożdżówka	100	Kanapka z serem, sałatą i warzywami	2	Kisiel z owocami	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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka brokułowa z makaronem	200	Salatka jarzynowa	200	Jajka gotowane	2	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galełka warzywna z mięsem drobiowym	200	Wędlina	60	Pasta twarogowa z warzywami	80
								Marchewka z groszkiem	80			Warzywa gotowane	80
				Surówka z gotow. pietruszki i marchwi z jogurtem	80					Mix салат z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

Kalorie: 2162 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 68 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 362 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 17 g	Kalorie: 2226 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 65 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g Węglowodany: 367 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 18 g	Kalorie: 2233 kcal Białko: 99 g Tłuszcz: 66.5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 363 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 19 g	Kalorie: 2209 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 69 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.5 g Węglowodany: 362 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 18 g	Kalorie: 2197 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 68 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 354 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 18 g	Kalorie: 2244kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 74.5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 356 g Cukry proste: 50 g Błonnik: 18.5 g	Kalorie: 2208 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 69 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 343 g Cukry proste: 49 g Błonnik: 19 g
Alergeny: Gluten – chleb pszenny, makaron Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki na mleku, masło, sos szpinakowy, twaróg, sałatka brokułowa Jaja – kanapka z jajkiem, makaron (możliwe śladowe ilości) Pomidor – możliwy w kanapce) Seler – może występować w zupie Miód – dodatek do śniadania	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, makaron w zupie pietruszkowej, kasza manna Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg Jaja – ciasto, sałatka, jajka gotowane, zupa (możliwy dodatek) Seler – może występować w zupie pietruszkowej, sosie ziołowym Pomidor Marchew, kapusta kiszona, natka pietruszki – surówka z kapusty kiszonej (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, grzanki w kremie wielowarzywnym Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, jogurt naturalny Jaja – jajka gotowane Seler – może występować w kremie wielowarzywnym, sosie Pomidor – sok, może występować w sosie warzywnym Marchew, pomidor, rzodkiewka, kapusta – warzywa w surówce i dodatkach (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, makaron w zupie mlecznej, biszkopty, naleśniki Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta brokułowa, naleśniki, sos jogurtowy, jogurt do sałatki Jaja – naleśniki, biszkopty (mogą zawierać jajko), sałatka ryżowa z jajkiem Seler – może występować w zupie kalafiorowej Pomidor – warzywa do śniadania Marchew, jabłko, kapusta – surówka z białej kapusty (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, grzanki w kremie, drożdżówka Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, jogurt naturalny Jaja – galełka warzywna, drożdżówka Seler – może występować w kremie pomidorowym, sosie warzywnym Pomidor – krem pomidorowy Marchew, brokuł, pomidor – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, makaron do spaghetti, kasza w krupniku Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, ser w kanapkach Jaja – paszтет jaglany (możliwe śladowe ilości) Seler – może występować w zupie krupnik, sosie pomidorowym do spaghetti Pomidor – sos pomidorowy do spaghetti Marchew, kapusta, natka pietruszki – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb pszenny, grzanki w kremie z zielonego groszku Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, ser żółty, pasta twarogowa Jaja – klopsy rybne (jeśli zawierają jajko jako składnik wiążący) Ryby – klopsy rybne Seler – może występować w kremie z zielonego groszku, sosie pietruszkowym Marchew, buraki, pietruszka, koper – surówka z buraków, sos pietruszkowy (możliwe alergie krzyżowe) Owoce jagodowe (np. truskawki, maliny, jagody) – koktajl owocowy (możliwe alergie krzyżowe)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
12.04		13.04		14.04		15.04		16.04		17.04		18.04	
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
Owsianka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Płatki ryżowe na wywarze	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanym	300	Wywar warzywny z kaszą jaglaną	300	Wywar warzywny z ryżem	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 wędlin	80	Wędlina	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina	60	Pasta z jajek	80	Serek śmietankowy z pietruszką	80
Ogórek i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka i mix салат	80	Ogórek i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Rzodkiewka i mix салат	80
		Dżem (25g)	1										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Banan	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200			Herbatniki pełnoziarniste	50	Sok pomidorowy z ogórkiem	200	Galeетка owocowa	200	Koktajl dyniowy	200	Smoothie truskawkowe	200
		Ciasto jogurtowe pełnoziarniste	100	Jogurt z cynamonem	150								
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 ogórkowa	300	Rosół	300	Krem szpinakowy	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem marchewkowy	300
		z makaronem pełnoziarnistym	80	z grzankami razowymi	20	z ryżem brązowym	20					z grzankami razowymi	20
Gołąbki "siekanie"	100			Schab duszony	100	Pulpety drobiowe	100	Twaróg	100	Potrąwka z mięsa drobiowego	100	Rolada rybna	100
w sosie pomidorowym	80	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż brązowy)	420	w sosie warzywnym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym	80	w sosie jogurtowo-ziolowym	80	w sosie koperkowym	
Ziemniaki gotowane	200			Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200					Ziemniaki gotowane	200
								Makaron pełnoziarnisty	200	Ryż brązowy	200		
Surówka z marchewki, kapusty i natki	120			Buraczki tarte	120	Surówka z kiszzonej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120	Marchewka z groszkiem	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Maślanka z owocami jagodowymi	200	Koktajl owsiany z owocami	200			Smoothie szpinakowe	200	Kisiel z owocami	200	Słupki warzyw	80
Kanapka z twarożkiem i warzywami razowa	2					Kanapka z jajkiem, warzywami i koper razowa	2					Dip jogurtowy z ziołami	50
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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
		Pasta z tuńczyka	80	Wędlina	60	Salatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina	60	Pasta z białej fasoli	80
Salatka makaron. z jajkiem i warzyw. pełnoziarnisty	200												
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80	Mix салат z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK 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: 2277 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 66 g Kw. tł. nasycone: 20 g Węglowodany: 318 g Cukry proste: 51.5 g Błonnik: 39.5 g	Kalorie: 2285 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 57 g Kw. tł. nasycone: 17.5 g Węglowodany: 330 g Cukry proste: 54 g Błonnik: 36 g	Kalorie: 2332 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 63 g Kw. tł. nasycone: 22 g Węglowodany: 338 g Cukry proste: 52 g Błonnik: 38 g	Kalorie: 2339 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 64.5 g Kw. tł. nasycone: 23.5 g Węglowodany: 335 g Cukry proste: 53 g Błonnik: 41 g	Kalorie: 2360 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 69 g Kw. tł. nasycone: 22.5 g Węglowodany: 339 g Cukry proste: 50.5 g Błonnik: 38.5 g	Kalorie: 2371 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 66 g Kw. tł. nasycone: 21 g Węglowodany: 333 g Cukry proste: 49.5 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2371 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 63.5 g Kw. tł. nasycone: 21 g Węglowodany: 339.5 g Cukry proste: 52.5 g Błonnik: 40 g
Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, owsianka, makaron w sałatce</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, twarożek</i> <i>Jaja – sałatka makaronowa z jajkiem, gołąbki siekane</i> <i>Seler – może występować w zupie ogórkowej</i> <i>Pomidor – sos pomidorowy do gołąbków</i> <i>Marchew, kapusta, natka pietruszki – surówka (możliwa alergia krzyżowa)</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron w zupie mlecznej i rosole, ciasto jogurtowe</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, ciasto jogurtowe, maślanka</i> <i>Jaja – ciasto jogurtowe, makaron (możliwe śladowe ilości)</i> <i>Ryby – pasta z tuńczyka</i> <i>Seler – może występować w rosole i risotto</i> <i>Pomidor – warzywa do śniadania</i> <i>Marchew, sałata – surówka (możliwe alergie krzyżowe)</i> <i>Miód</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki, herbatniki</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki ryżowe na mleku, masło, ser żółty, jogurt</i> <i>Jaja – herbatniki (mogą zawierać)</i> <i>Seler – może występować w sosie warzywnym do schabu</i> <i>Bruksełka, buraki, szpinak, koper, rzodkiewka, ogórek kiszony – możliwe alergie krzyżowe</i> <i>Cynamon – w jogurcie (potencjalny alergen)</i> <i>Kasza gryczana</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta twarogowa</i> <i>Jaja – kanapka z jajkiem, pulpety mogą zawierać jajko jako składnik wiążący</i> <i>Seler – może występować w sosie marchewkowym lub zupie pomidorowej</i> <i>Pomidor – zupa pomidorowa, sok pomidorowy</i> <i>Ryż – zupa pomidorowa</i> <i>Kapusta kiszona, rzodkiewka, sałata, koperek – możliwe alergie krzyżowe</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, makaron, kasza manna</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg, sos jogurtowy, ser żółty</i> <i>Jaja – makaron (możliwe śladowe ilości)</i> <i>Seler – może występować w zupie z zielonych warzyw</i> <i>Marchew, jabłko, kapusta, sałata, ogórek – możliwe alergie krzyżowe</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, sos jogurtowo-ziolowy</i> <i>Jaja – pasta z jajek</i> <i>Pomidor, ogórek, koperek, sałata – możliwe alergie krzyżowe</i> <i>Ryż – zupa mleczna, ryż do potrawki</i>	Alergeny: <i>Gluten – chleb pszenny, chleb razowy, grzanki</i> <i>Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, serek śmietankowy, dip jogurtowy</i> <i>Ryby – rolada rybna</i> <i>Jaja – mogą występować w roladzie rybnej</i> <i>Seler – możliwy w kremie marchewkowym, sosie koperkowym</i> <i>Truskawki</i> <i>Biała fasola</i>

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
19.04		20.04		21.04		22.04		23.04		24.04		25.04	
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 ryżowe na wywarze warzywnym	300	Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Ryż na wywarze	300	Owsianka 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
Twaróg	60	Jajko gotowane	2	Wędlina	60	Pasta brokułowa	80	Wędlina	60	Paszтет jaglany z warzywami	80	Ser żółty	60
Ogórek i mix sałat	80	Pomidor	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80
Miód (25g)	1	Sos jogurtowo-koperkowy	50									Dżem (25g)	1
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	Babka cytrynowa	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty	50	Jogurt naturalny	150	Galeretka z owocami	200	Koktajl z owoców jagodowych	1
						Serek naturalny	150	Dżem (25g)	1				
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 buraczkowa	300	Barszcz biały	300	Krem wielowarzywny	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem pomidorowo-marchwiowy	300	Zupa krupnik	300	Krem z zielonego groszku	300
				z grzankami razowymi	20			z grzankami razowymi	20			z grzankami razowymi	20
Pulpety warzywne w sosie szpinakowym	180	Pieczone udko z kurczaka	200	Gulasz	100			Sztuka mięsa	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Klopsy rybne	100
						Naleśniki ze szpinakiem pełnoziarniste	2						
		w sosie ziołowym		w sosie warzywnym	80	Sos jogurtowy z ziołami	80	w sosie jarzynowym	80			w sosie z pietruszki i kopru	
Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200					Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200
				Ryż brązowy	200					Makaron pełnoziarnisty	200		
Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Fasolka szparagowa gotowana	120	Surówka z białej kapusty	120	Brokuł gotowany	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Surówka z gotowanych buraków i ogórka	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Galeretka owocowa	200	Sok z buraka i jabłka	200			Drożdżówka	100			Kisiel z owocami	200
Kanapka z jajkiem i warzywami razowa	2					Kanapka z wędliną i ogórkiem razowa	2			Kanapka z serem, sałatą i warzywami razowa	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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
		Salatka jarzynowa	200	Jajka gotowane	2			Galereta warzywna z mięsem drobiowym	200	Wędlina	60	Pasta twarogowa z warzywami	80
Salatka brokułowa z makaronem pełnoziar.	200					Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami / ryż brązowy	200						
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i papryką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym i warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym i ogórkiem kiszonym razowa	1

Kalorie: 2155 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 312 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2214 kcal Białko: 122 g Tłuszcz: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 310 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 37 g	Kalorie: 2236 kcal Białko: 125 g Tłuszcz: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,5 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 47,5 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2215 kcal Białko: 123 g Tłuszcz: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 312 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 36,5 g	Kalorie: 2130 kcal Białko: 126 g Tłuszcz: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g Węglowodany: 320 g Cukry proste: 46,5 g Błonnik: 38 g	Kalorie: 2260 kcal Białko: 121 g Tłuszcz: 62 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 39,5 g	Kalorie: 2220 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 305 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 40 g
Alergeny: Gluten – chleb razowy makaron Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki na mleku, masło, sos szpinakowy, twaróg, sałatka brokułowa Jaja – kanapka z jajkiem, makaron (możliwe śladowe ilości) Pomidor – możliwy w kanapce) Seler – może występować w zupie Miód – dodatek do śniadania	Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron w zupie pietruszkowej, kasza manna Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg Jaja – ciasto, sałatka, jajka gotowane, zupa (możliwy dodatek) Seler – może występować w zupie pietruszkowej, sosie ziołowym Pomidor Marchew, kapusta kiszona, natka pietruszki – surówka z kapusty kiszonej (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb razowy, grzanki w kremie wielowarzywnym Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, jogurt naturalny Jaja – jajka gotowane Seler – może występować w kremie wielowarzywnym, sosie Pomidor – sok, może występować w sosie warzywnym Marchew, pomidor, rzodkiewka, kapusta – warzywa w surówce i dodatkach (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron w zupie mlecznej, biszkopty, naleśniki Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta brokułowa, naleśniki, sos jogurtowy, jogurt do sałatki Jaja – naleśniki, biszkopty (mogą zawierać jajko), sałatka ryżowa z jajkiem Seler – może występować w zupie kalafiorowej Pomidor – warzywa do śniadania Marchew, jabłko, kapusta – surówka z białej kapusty (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb razowy, grzanki w kremie, drożdżówka Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, jogurt naturalny Jaja – galereta warzywna, drożdżówka Seler – może występować w kremie pomidorowym, sosie warzywnym Pomidor – krem pomidorowy	Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron do spaghetti, kasza w krupniku Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, ser w kanapkach Jaja – paszтет jaglany (możliwe śladowe ilości) Seler – może występować w zupie krupnik, sosie pomidorowym do spaghetti Pomidor – sos pomidorowy do spaghetti Marchew, kapusta, natka pietruszki – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb razowy, grzanki w kremie z zielonego groszku Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, ser żółty, pasta twarogowa Jaja – klopsy rybne (jeśli zawierają jajko jako składnik wiążący) Ryby – klopsy rybne Seler – może występować w kremie z zielonego groszku, sosie pietruszkowym Marchew, buraki, pietruszka, koper – surówka z buraków, sos pietruszkowy (możliwe alergie krzyżowe) Owoce jagodowe (np. truskawki, maliny, jagody) – koktajl owocowy (możliwe alergie krzyżowe)