

Podstawowa DM OCHW Dobry Posilek

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
21.06		22.06		23.06		24.06		25.06		26.06		27.06	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Ryz na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi	300	Owsianka na mleku	300	Jagłanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Kasza manna na mleku	300
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Pasztet	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z kurczaka z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
Mix салат z marchewką Ogórkiem	80	Ogórek	80	Ogórek kiszony	80	Surówka z pomidora	80	Rzodkiewka	80	Surówka z sałaty lodowej ogórka i kopru	80	Pomidor	80
		Dżem (25g)	80										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Banan	1	Pomarańcza	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galearetka owocowa	200	Ciasto owocowe	100	Sok pomidorowy	200	Biszkopty	50	Twarożek z sosem owocowym	200	Maślanka z pietruszką	200	Jogurt z owocami	200
						Jogurt naturalny	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
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem z dyni	300	Zupa krem z warzyw	300	Rosół (300 ml)	300
		Z makaronem	80	Z ryżem	80			Grzanki	20	Grzanki	20	z ryżem	80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Babka ziemniaczana	200	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	100	Sznyceł	100	Goląbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem (ok 10 szt.)	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
		Kasza gryczana	200	Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200		
												Sos jogurtowy z cynamonem	80
Marchewka z groszkiem gotowana	120	Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix салат z jogurtem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maślanie	200	Kisiel z owocami	200	Serek ziarnisty z warzywami	200	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem	150	Galearetka owocowa	200	Sok wielowarzynowy	200	Kanapka z jajkiem i pietruszką	2
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką, natką pietruszki z oliwą	200	Galeareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznica	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80	Marchewka z groszkiem gotowana	80	Salata z ogórkiem, papryką i pietruszką	80	Fasolka szparagowa gotowana	80

Kalorie: 2109 kcal Białko: 115 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.5 g Węglowodany: 273 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 29 g	Kalorie: 2183 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 53.5 g Błonnik: 25 g	Kalorie: 2173 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.5 g Węglowodany: 287.5 g Cukry proste: 41.5 g Błonnik: 27 g	Kalorie: 2190 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 298.5g Cukry proste: 39 g Błonnik: 28 g	Kalorie: 2196 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 59.5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.5 g Węglowodany: 318 g Cukry proste: 44.5 g Błonnik: 30 g	Kalorie: 2106 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.5 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 53 g Błonnik: 26 g	Kalorie: 2178 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.5 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 41.5 g Błonnik: 31 g
Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, pierogi, kasza manna)
Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt, zupa mleczna)	Mleko (masło, sałatka, owsianka na mleku)	Mleko (jagłanka na mleku, masło)	Mleko (masło, mizeria, twarożek, zupa mleczna)	Mleko (masło, jogurt, twaróg, zupa mleczna, maślanka)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, kasza manna na mleku, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (sałatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń, biszkopty)	Jaja (babka ziemniaczana)	Jaja (goląbki)	Jaja (jajecznica, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny)	Zelatyna (galeareta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Ryby (pulpeciki rybne)
Zelatyna (galearetka)	Jaja (ciasto)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Biała fasola (pasta)
Soja (możliwa obecność w wędlinie)		Ryby (pasta)				Seler (wywar warzywny)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
21.06		22.06		23.06		24.06		25.06		26.06		27.06	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
		Jaglanka na mleku	300	Owsianka na mleku	300			Płatki ryżowe na mleku	300			Kasza jaglana na mleku	300
Ryż na mleku	300					Jaglanka na mleku	300			Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300		
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Pasztet	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z kurtczaka z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
				Ogórek kiszony	80								
Marchewka tarta z koperkiem i oliwą	80	Ogórek b/s	80			Pomidor b/s	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek b/s tarkowany z koperkiem	80	Pomidor b/s	80
Banan	1	Dżem (25g)	80										
		Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Banan	1	Pomarańcza	1	Gruszka pieczona	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galaretka owocowa	200	Ciasto owocowe	100	Sok pomidorowy	200	Biszkopty	50	Twaróg z sosem owocowym	200	Maślanka z pietruszką	200	Jogurt z owocami	200
						Jogurt naturalny	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
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krrem z dyni	300	Zupa krem warzywna	300	Rosół (300 ml)	300
		Z makaronem	80	Z ryżem	80			Grzanki	20	Grzanki	20	z ryżem	80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Babka ziemniaczana	200	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	250	Sznyceł	100	Gołąbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem (ok 10 szt.)	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
				Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200		
		Kasza kus kus	200					Kasza kuskus	200			Sos jogurtowy z cynamonem	80
Marchewka z groszkiem gotowana	120	Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix sałat z jogurtem	120	Tarkowane jabłko z marchewką	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maślanie	200	Kisiel z owocami	200	Serek ziarnisty z warzywami	200	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem	150	Galaretka owocowa	200	Sok wielowarzynny	200	Kanapka z jajkiem i pietruszką	2
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z oliwą	200	Galareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznica	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80	Marchewka z groszkiem gotowana	80			Fasolka szparagowa gotowana	80
										Ogórek b/s tarkowany z jogurtem naturalnym	80		

Kalorie: 2029 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 273,5 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 21 g	Kalorie: 2053 kcal Białko: 88,3 g Tłuszcze: 53,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13 g Węglowodany: 301,5 g Cukry proste: 52,6 g Błonnik: 19 g	Kalorie: 2107 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,3 g Węglowodany: 285 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 18 g	Kalorie: 2111 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 53 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,4 g Węglowodany: 301,5g Cukry proste: 40 g Błonnik: 19,25 g	Kalorie: 2164 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 314,5 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 20 g	Kalorie: 2054 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5 g Węglowodany: 285,5 g Cukry proste: 51 g Błonnik: 18,5 g	Kalorie: 2076 kcal Białko: 100,5 g Tłuszcze: 55,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 19 g
Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, kasza kus kus)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, pierogi)
Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło, sałatka)	Mleko (zupa mleczna, masło)	Mleko (masło, mizeria)	Mleko (masło, jogurt, twaróg)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (sałatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń, biszkopty)	Jaja (pasta, babka ziemniaczana)	Jaja (gołąbki)	Jaja (jajecznica, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny)	Żelatyna (galareta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Ryby (pulpeciki rybne)
Żelatyna (galaretka)	Jaja (ciasto)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Biała fasola (pasta)
Soja (możliwa obecność w wędlinie)		Ryby (pasta)				Seler (wywar warzywny)

Z ogr. podażą cukrów pr. DM OCHW Dobry Posiłek

sobota 21.06	niedziela 22.06	poniedziałek 23.06	wtorek 24.06	środa 25.06	czwartek 26.06	piątek 27.06
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa bez cukru 250 Ryż na wywarze warzywnym 300	Herbata bez cukru 250 Wywar warzywny z płatkami jaglanymi 300	Kawa zbożowa bez cukru 250 Owsianka na wywarze warzywnym 300	Herbata bez cukru 250 Jaglanka na wywarze warzywnym 300	Herbata bez cukru 250 Wywar warzywny z płatkami ryżowymi 300	Herbata bez cukru 250 Wywar warzywny z płatkami owsianymi 300	Herbata bez cukru 250 Kasza jaglana 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 (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1
Wędlina drobiowa 60	Twaróg z jogurtem 80	Paszтет 80	Wędlina wieprzowa 80	Pasta z kurczaka z warzywami 80	Wędlina drobiowa 80	Pasta z białej fasoli 80
Mix sałat z marchewką Ogorkiem 80	Ogórek 80	Ogórek kiszony 80	Surówka z pomidora 80	Rzodkiewka 80	Surówka z sałaty lodowej ogórka i kopru 80	Pomidor 80
Banan 1	Jabłko pieczone 1	Mandarynka 1	Banan 1	Pomarańcza 1	Gruszka pieczona 1	Jabłko 1
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Galeетка owocowa 200	Ciasto owocowe 100	Sok pomidorowy 200		Twarożek z sosem owocowym 200	Maślanka z pietruszką 200	Jogurt z owocami 200
			Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 200			
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot bez cukru 250 Bańszcz czerwony na wywarze jarskim 300	Kompot bez cukru 250 Zupa szpinakowa 300	Kompot bez cukru 250 Zupa warzywna 300	Kompot bez cukru 250 Zupa ogórkowa 300	Kompot bez cukru 250 Zupa krem z dyni 300	Kompot bez cukru 250 Zupa krem warzywny 300	Kompot bez cukru 250 Rosół (300 ml) 300
	Z makaronem: Pełnoziarnisty 80	z ryżem: brązowym 80		Grzanki razowe 20	Grzanki razowe 20	z ryżem brązowym i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy) 80
Babka ziemniaczana 200	Mięso drobiowe 100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe 100	Sztuka mięsa w pietruszce 250	Sznyceł 100	Gołąbki (150g) 1 szt. 1	Pierogi z twarogiem (ok 10 szt.) 200
w sosie 80	w sosie warzywnym 80	w sosie pomidorowo-marchew. 80	Sos pietruszkowy 80	w sosie warzywnym 80	w sosie pomidorowym 80	
	Kasza gryczana 200		Ziemiaki gotowane 200	Kasza gryczana 200	Ziemiaki gotowane 200	
		Makaron penne pełnoziarnisty 200				Sos jogurtowy z cynamonem 80
	Surówka z buraczków, jabłki i marchewki 120	Brokuł gotowany 120	Kapusta kiszona z marchewką 120	Mizeria 120	Mix sałat z jogurtem 120	Tarkowane jabłko z marchewką 120
Surówka z kapusty i marchewki 120						
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl na maśle 200	Kisiel z owocami 200	Serek ziarnisty z warzywami 200	Mix warzyw gotowanych oliwą i słonecznikiem 150	Galeетка owocowa 200	Sok wielowarzywny 200	Kanapka z jajkiem i pietruszką 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 (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1	Masło (15 g) 1
	Galereta drobiowo-warzywna 200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem szynką 200	Pasta rybna 80	Pasta z szynki 80	Twaróg z zieloną 80	Jajecznicza 100
Salatka makaronowa z cięcierczycą, marchewką, natką pietruszki z oliwą pełnoziarnisty 200						
	Surówka z marchewki i jabłko z zieloną 80		Ogórek kiszony 80		Salata z ogórkiem, papryką i pietruszką 80	Fasolka szparagowa gotowana 80
				Surówka wielowarzywna z marchewką 80		
POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY	POSILEK NOCNY
Kanapka z pastą warzywną z pietruszką razowa 1	Kanapka z wędliną i pomidorem razowa 1	Kanapka z białym serem i papryką razowa 1	Kanapka z szynką i warzywami razowa 1	Kanapka z sernikiem naturalnym i ogórkiem kiszonym razowa 1	Kanapka z pastą z szynki i rzodkiewką razowa 1	Kanapka z serem i warzywami razowa 1

Kalorie: 2203 kcal Białko: 110.5 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 270 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2163 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 300 g Cukry proste: 49 g Błonnik: 33 g	Kalorie: 2172 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.5 g Węglowodany: 287.5 g Cukry proste: 39.5 g Błonnik: 34 g	Kalorie: 2187 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.5 g Węglowodany: 295g Cukry proste: 38 g Błonnik: 36 g	Kalorie: 2177 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2154 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 280 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2092 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 53 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.5 g Węglowodany: 290 g Cukry proste: 38 g Błonnik: 40 g
Alergeny: Gluten (chleb, makaron) Mleko (masło, maślanka) Ciecierzycza (sałatka) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galeетка) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Alergeny: Gluten (chleb) Mleko (masło, twaróg, jogurt) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galeетка) Jaja (ciasto)	Alergeny: Gluten (chleb , makaron) Mleko (masło, serek ziarnisty, twaróg) Jaja (pulpeciki, makaron, pasta) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie) Ryby (pasta)	Alergeny: Gluten (chleb) Mleko (masło) Jaja (pieczeń) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Alergeny: Gluten (chleb, grzanki) Mleko (masło, mizeria, twarożek) Jaja (babka ziemniaczana) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Alergeny: Gluten (chleb, płatki owsiane) Mleko (masło, jogurt, twaróg, maślanka) Jaja (gołąbki) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Alergeny: Gluten (chleb , pierogi) Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami) Jaja (jajecznicza, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem) Ryby (pulpeciki rybne) Biała fasola (pasta) Seler (wywar warzywny)