

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
31.05		1.06		2.06		3.06		4.06		5.06		6.06	
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
Ryż na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi	300	Owsianka na mleku	300	Jaglanka 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	Paszтет	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z kurczaka z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
Mix салат z marchewką i papryką	80	Ogórek	80	Ogórek kiszony	80	Surówka z pomidora	80	Rzodkiewka	80	Surówka z sałaty lodowej, ogórka i kopru	80	Pomidor	80
		Dżem (25g)	1										
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 cytrynowe	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 pomidorowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem z dyni	300	Zupa krupnik	300	Rosół (300 ml)	300
		Z makaronem	80	z ryżem	80			Grzanki	20			z ryżem	80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Pieczony schab	100	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	100	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		
Ryż	200	Kasza gryczana	200	Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200	Kasza bulgur	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 jabłko z marchewką	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maślanec	200	Kisiel z owocami	200	Serek ziarnisty z warzywami	200	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem	150	Galearetka owocowa	200	Sok wielowarzywny	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 i natką pietruszki z oliwą	200	Galeareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pasta twarogowa	80	Babka ziemniaczana z szynką	200	Twaróg z zieleciną	80	Jajecznicza	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleciną	80			Ogórek kiszony	80	Marchewka z groszkiem gotowana	80	Salata z pomidorem i pietruszką	80	Fasolka szparagowa gotowana	80

Kalorie: 2090 kcal Białko: 115 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.5 g Węglowodany: 273 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 29 g	Kalorie: 2170 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 53.5 g Błonnik: 25 g	Kalorie: 2151 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: 2130 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 298.5g Cukry proste: 39 g Błonnik: 28 g	Kalorie: 2176 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: 2070 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.5 g Węglowodany: 284 g Cukry proste: 53 g Błonnik: 26 g	Kalorie: 2132 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 (jaglanka 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 (gołąbki)	Jaja (jajecznicza, 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 31.05		niedziela 1.06		poniedziałek 2.06		wtorek 3.06		środa 4.06		czwartek 5.06		piątek 6.06	
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
		Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300			Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300			Kasza jaglana na wywarze warzywnym	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 kurczaka 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
		Dżem (25g)	1										
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	
Galaretką owocowa	200	Ciasto cytrynowe	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 pomidorowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem z dyni	300	Zupa krupnik	300	Rosół (300 ml)	300
		Z makaronem	80	z ryżem	80			Grzanki	20				80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Pieczony schab	100	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	100	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		
Ryż	200			Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200		
		Kasza kus kus	200					Kasza jaglana	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 maślanec	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 twarogowa	80	Babka ziemniaczana z szynką	200	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznicza	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80	Marchewka z groszkiem gotowana	80			Fasolka szparagowa gotowana	80
								Pomidor b/s z jogurtem naturalnym	80				

Kalorie: 2037 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 275 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 21 g	Kalorie: 2096 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 53 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13 g Węglowodany: 308g Cukry proste: 52.6 g Błonnik: 19 g	Kalorie: 2184 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g Węglowodany: 296 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 18 g	Kalorie: 2135 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 53 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.4 g Węglowodany: 301g Cukry proste: 40 g Błonnik: 19.25 g	Kalorie: 2176 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 317 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 20 g	Kalorie: 2074 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.5 g Węglowodany: 290 g Cukry proste: 51 g Błonnik: 18.5 g	Kalorie: 2100kcal Białko: 100.5 g Tłuszcze: 55.2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g Węglowodany: 300 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 19 g
Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron) Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka) Ciecierzycza (sałatka) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galaretka) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, kasza kus kus) Mleko (masło, twaróg, jogurt) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galareta) Jajka (ciasto)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron) Mleko (masło, sałatka) Jajka (pulpeciki, makaron, pasta) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie) Ryby (pasta)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny) Mleko (zupa mleczna, masło) Jajka (pieczeń, biszkopty) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki) Mleko (masło, mizeria) Jajka (pasta, babka ziemniaczana) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane) Mleko (masło, jogurt, twaróg) Jajka (gołąbki) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, pierogi) Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami) Jajka (jajecznicza, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem) Ryby (pulpeciki rybne) Biała fasola (pasta) Seler (wywar warzywny)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
31.05		1.06		2.06		3.06		4.06		5.06		6.05	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Ryż na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	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 i papryką	80	Ogórek	80	Ogórek kiszony	80	Surówka z pomidora	80	Rzodkiewka	80	Surówka z sałaty lodowej, ogórka i kopru	80	Pomidor	80
Banan	1	Jabko pieczone	1	Mandarynka	1	Banan	1	Pomarańcza	1	Gruszka pieczona	1	Jabko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galaretka owocowa	200	Ciasto cytrynowe	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	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa warzywna	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem z dyni	300	Zupa krupnik	300	Rosół (300 ml)	300
		Makaron pełnoziarnisty	80	z ryżem brązowy	80			Grzanki razowe	20			z ryżem brązowym i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	80
													100
Pieczony schab	100	Mięso drobiowe	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Sztuka mięsa w pietruszce	100	Sznicel	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			Ziemniaki gotowane	200	Kasza bulgur	200	Ziemniaki gotowane	200		
Ryż brązowy	200			Makaron penne pełnoziarnisty	200								
												Sos jogurtowy z cynamonem	80
		Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix sałat z jogurtem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120
Surówka z kapusty i marchewki	120												
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maślanec	200	Kisiel z owocami	200	Serek ziarnisty z warzywami	200	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem	150	Galaretka 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
		Galareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pasta twarogowa	80	Babka ziemniaczana z szynką	200	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznicza	100
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z oliwą / pełnoziarnisty	200												
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80			Salata z pomidorem 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 serkiem naturalnym i ogórkiem kiszonym razowa	1	Kanapka z pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z serem i warzywami razowa	1

Kalorie: 2112 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 280 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2143 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 310 g Cukry proste: 49 g Błonnik: 33 g	Kalorie: 2175 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 293 g Cukry proste: 39,5 g Błonnik: 34 g	Kalorie: 2162 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 300g Cukry proste: 38 g Błonnik: 36 g	Kalorie: 2206 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 320 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2118kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 62 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 294 g Cukry proste: 40 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2119 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g Węglowodany: 298 g Cukry proste: 38 g Błonnik: 40 g
Alergeny: Gluten (chleb, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb)	Alergeny: Gluten (chleb , makaron)	Alergeny: Gluten (chleb)	Alergeny: Gluten (chleb, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb,plátky owsiane)	Alergeny: Gluten (chleb , pierogi)
Mleko (masło, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło, serek ziarnisty, twaróg)	Mleko (masło)	Mleko (masło, mizeria, twarożek)	Mleko (masło, jogurt, twaróg, maślanka)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (salatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń)	Jaja (babka ziemniaczana)	Jaja (gołąbki)	Jaja (jajecznicza, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galaretka) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Żelatyna (galareta) Jaja (ciasto)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie) Ryby (pasta)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Ryby (pulpeciki rybne) Biała fasola (pasta) Seler (wywar warzywny)