

	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24
Śniadanie	Zupa mleczna gotowana 390g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 345g, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Cukier 5g Kanapki z pastą z gotowanej ciecierzycy i marchwi z surowymi warzywami 291g Składniki: Ciecioraka konserwowa (ciecierzyca) 90g, Ogórek świeży (długi) 90g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 70g, Marchew 20g, Masło roślinne MR 10g, Olej rzepakowy 10g, Kurkuma mielona 1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Kanapki z jajkiem na miękko i warzywami 343g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 140g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 110g, Papryka czerwona 60g, Salata 20g, Masło roślinne MR 10g, Szczypiorek 3g Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna 390g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 345g, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Cukier 5g Kanapki z szynką, sałatą i papryką 240g Składniki: Papryka czerwona 110g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 70g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u> 30g, Salata 20g, Masło roślinne MR 10g	Kanapki z twarogiem i dżemem 295g Składniki: <u>Bułka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> 135g, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 80g, Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 60g, Masło roślinne MR 20g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Jaglanka z masłem orzechowym 100% i jabłkiem 339g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 200g, Jabłko 80g, Płatki jaglane 40g, <u>Masło orzechowe (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Orzechy)</u> 15g, Cukier 4g Kanapki z szynką i surowymi warzywami 225g Składniki: Pomidor 160g, <u>Bułka żytnia (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u> 15g, Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 200g	Pasta Jajeczna z gotowanych jaj 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 81g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 25g, Szczypiorek 3g Kanapki z surową rzodkiewką i sałatą 155g Składniki: <u>Chleb pszeniczny (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, Salata 20g, Masło roślinne MR 15g, Rzodkiewka 15g	Kanapki z serem żółtym, szynką i warzywami 375g Składniki: <u>Chleb pszeniczny (Zboża zawierające gluten)</u> 140g, Ogórek świeży (długi) 110g, <u>Ser żółty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Soja i produkty pochodne</u>, <u>Seler i produkty pochodne</u> 30g, Salata 20g, Masło roślinne MR 15g Herbata owocowa 200g
Drugie śniadanie	Jogurt z borówkami 205g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Borówka, świeża 25g	Sok marchwiowo-jabłkowy 250g	Jogurt z bananem 245g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Banan 65g	Jogurt z orzechami 195g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, <u>Orzechy nerkowca (Orzechy)</u> 15g	Orzechy i gruszka 150g Składniki: Gruszka 135g, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u> 15g	Jogurt z owocem 260g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Kiwi 80g	Sok marchwiowy 250g
Zupa	Zupa ogórkowa gotowana 476g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, Ogórek kiszony 40g, Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry 35g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne)</u> 19g, Koper ogrodowy 1g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, Buraki 64g, Kura, tuszka 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Olej rzepakowy 10g, Marchew 10g, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 3g, Pietruszka, korzeń 3g, Czosnek <1g, Sól biała <1g, Liście laurowe, suszone <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa z brukselką gotowana 519g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, Brukselka 54g, Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa krem z różnych warzyw gotowana 504g Składniki: Woda 200g, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u> 150g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 10g, Cebula 10g, Słonecznik, nasiona, tuskane 10g, Olej rzepakowy 5g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Zupa pieczarkowa gotowana 467g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Skrzydło kurczaka, bez skóry 30g, Pieczarki, świeże 25g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Olej rzepakowy 7g, Cebula 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa wiosenna z różnych warzyw gotowana 554g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u> 150g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 10g, Cebula 10g, Słonecznik, nasiona, tuskane 10g, Olej rzepakowy 5g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Zupa botwinka gotowana 506g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, Botwina 70g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Kura, tuszka 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Olej rzepakowy 5g, Koper ogrodowy 1g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g

	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24
Drugie danie	Spaghetti bolognese duszone 311g Składniki: <u>Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne)</u> 90g, Wieprzowina, mielona 90g, Passata - przetarte pomidory 75g, <u>Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 25g, Cebula 13g, Olej rzepakowy 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% 6g, Czosnek 2g, Oregano suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Kompot z jabłek 198g Składniki: Woda 127g, Jabłko 67g, Cukier 4g	Bitki w sosie duszone 181g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g, Marchew 30g, Cebula 25g, Olej rzepakowy 15g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten)</u>) Surówka z czerwonej kapusty 178g Składniki: Kapusta czerwona 100g, Jabłko 40g, Cebula 16g, Marchew 12g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 5g	Kotlety mielone duszone 181g Składniki: Wieprzowina, łopatką 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 30g, Cebula 10g, Olej rzepakowy 10g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda 128g, Jabłko 68g, Cukier 4g Pomidory w jogurcie 281g Składniki: Pomidor 240g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 30g, Dynia, pestki, luskane 10g, Pieprz czarny 1g Ryz biały 80g	Kotlety schabowe tradycyjne pieczone 153g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 20g, Olej rzepakowy 15g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 8g, Sól biała <1g Kasza jaglana 80g Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi) 90g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 25g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Pieprz czarny 1g	Duszone klopsiki faszerowane 204g Składniki: Wieprzowina, łopatką 120g, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 30g, Cebula 15g, Olej rzepakowy 15g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 10g, <u>Bulka kajzerka (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 3g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Ryz biały 80g Surówka wiosenna 155g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, Marchew 50g, Rzodkiewka 30g, Cebula 25g	Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda 129g, Jabłko 67g, Cukier 4g Pstrąg pieczony z cukinią i papryką 460g Składniki: <u>Pstrąg tęczyowy, świeży (Ryby i produkty pochodne)</u> 150g, Cukinia 150g, Papryka żółta 150g, Olej rzepakowy 10g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Ryz biały 80g	Udka pieczone 169g Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g, Olej rzepakowy 10g, Czosnek 3g, Olej rzepakowy 3g, Oregano suszone 1g, Papryka w proszku 1g, Tymianek suszony 1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Kasza kuskus 80g (<u>Zboża zawierające gluten)</u>) Surówka z selera 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 100g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 20g, Sól biała <1g
Kolacja	Domowa pizza z pieczarkami i kukurydzą pieczona 346g Składniki: <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 80g, Woda 60g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)</u> 45g, <u>Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 40g, Kukurydza konserwowa 40g, Pieczarki, świeże 40g, Passata - przetarte pomidory 30g, Olej rzepakowy 10g, Drożdże piekarskie, prasowane 1g	Placuszki twarogowe z brzoskwinia pieczone 375g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 100g, Brzoskwinia 90g, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 55g, <u>Maka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten)</u> 55g, Olej rzepakowy 10g, Cukier 4g, <u>Proszek do pieczenia (Zboża zawierające gluten)</u> <1g	Naleśniki z serem i szpinakiem smażone beztłuszczowo 395g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 150g, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 75g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 50g, Szpinak 50g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 25g, Olej rzepakowy 15g	Zupa mleczna ryżowa 274g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 230g, Płatki ryżowe, błyskawiczne 40g, Cukier 4g Kanapki z szynką, sałatą i pomidorem 240g Składniki: Pomidor 110g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 70g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 10g	Pierogi ruskie gotowane z duszoną cebulką 380g Składniki: Ziemniaki, średnio 120g, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 80g, <u>Maka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 80g, Woda 60g, Cebula 25g, Olej rzepakowy 15g, Sól biała <1g	Placki z bananem pieczone 356g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 90g, <u>Maka orkiszowa jasna (Zboża zawierające gluten)</u> 80g, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 76g, Banan 60g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 28g, Olej rzepakowy 15g, Cukier puder 5g, <u>Proszek do pieczenia (Zboża zawierające gluten)</u> 1g, Soda 1g	Kasza manna z owocami 508g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 280g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 90g, <u>Kasza manna (Zboża zawierające gluten)</u> 60g, Banan 60g, <u>Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 14g, Cukier 4g
Suma	E [kcal]: 2352.05 , B [g]: 109.69 , T [g]: 81.66 , W [g]: 307.2 , Błonnik [g]: 26.28 , Cukier [g]: 57.47 , Sód [mg]: 2330.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.44	E [kcal]: 2283.64 , B [g]: 105.62 , T [g]: 86.49 , W [g]: 284.38 , Błonnik [g]: 35.51 , Cukier [g]: 65.98 , Sód [mg]: 1360.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 19	E [kcal]: 2443.33 , B [g]: 117.44 , T [g]: 85.15 , W [g]: 316.46 , Błonnik [g]: 28.43 , Cukier [g]: 84.86 , Sód [mg]: 1511.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.61	E [kcal]: 2387.58 , B [g]: 105.87 , T [g]: 85.8 , W [g]: 318.13 , Błonnik [g]: 31.82 , Cukier [g]: 65.71 , Sód [mg]: 1947.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.28	E [kcal]: 2414.9 , B [g]: 102.83 , T [g]: 94.12 , W [g]: 303.06 , Błonnik [g]: 25.23 , Cukier [g]: 58.6 , Sód [mg]: 879.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 22	E [kcal]: 2260.99 , B [g]: 95.62 , T [g]: 87.02 , W [g]: 292.7 , Błonnik [g]: 29.65 , Cukier [g]: 66.46 , Sód [mg]: 1527.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.95	E [kcal]: 2323.47 , B [g]: 106.08 , T [g]: 86.12 , W [g]: 290.32 , Błonnik [g]: 25.86 , Cukier [g]: 67.4 , Sód [mg]: 2240.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.83

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27
Śniadanie	Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym 295g Składniki: Fasola biała z puszki 120g, <u>Bulka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> 90g, Ogórek kiszony 50g, Cebula 15g, Masło roślinne MR 10g, Olej rzepakowy 10g, Majeranek suszony <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Owsianka z masłem orzechowym 100 % 259g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 200g, <u>Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, <u>Masło orzechowe (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Orzechy)</u> 15g, Cukier 4g Kanapki z szynką i surowymi warzywami 160g Składniki: Pomidor 80g, <u>Bulka żytnia (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 200g	Herbata czarna, napar bez cukru 200g Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 395g Składniki: Pomidor 160g, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 140g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, Sałata 20g, Masło roślinne MR 15g
Drugie śniadanie	Jabłko 160g	Brzoskwinia i orzechy 105g Składniki: Brzoskwinia 90g, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u> 15g	Jogurt z brzoskwinią 270g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Brzoskwinia 90g
Zupa	Zupa krem z dyni 573g Składniki: Woda 250g, Dynia 150g, Ziemniaki, średnio 100g, Marchew 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Słonecznik, nasiona, łuskane 10g, Cebula 8g, Olej rzepakowy 5g, Kurkuma mielona <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten)</u> 30g, Skrzydło kurczaka, bez skóry 30g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana 434g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, Pomidor 30g, Ryż biały 30g, Wieprzowina, łopatka 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Koncentrat pomidorowy, 30% 10g, Olej rzepakowy 5g, Liście laurowe, suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g

	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27
Dругie danie	Mintaj panierowany pieczony 209g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży 150g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Olej rzepakowy 10g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 8g, Papryka w proszku 1g, Sól biała <1g	Gołąbki gotowane z gotowanymi ziemniakami 377g Składniki: Kapusta biała 200g, Wieprzowina, łopatka 90g, Koncentrat pomidorowy, 30% 30g, Ryż biały 30g, Cebula 15g, Olej rzepakowy 6g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 5g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g	Kotlety z kurczaka w sezamie pieczone 163g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 20g, <u>Sezam, nasiona (Nasiona sezamu i produkty pochodne)</u> 20g, Olej rzepakowy 12g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g
	Kasza jaglana 80g	Masło roślinne MR 12g Ziemniaki, średnio 200g	Kasza gryczana 80g
	Surówka z buraczków gotowanych 132g Składniki: Buraki 110g, Cebula 15g, Olej rzepakowy 5g, Miód pszczeli 2g	Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 193g, Cukier 4g, Cytryna 3g	Surówka z białej rzepy i jabłka 85g Składniki: Jabłko 40g, Rzepa 30g, Cebula 10g, Olej rzepakowy 5g
Kolacja			Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 193g, Cukier 4g, Cytryna 3g
	Carbonara z brokułem 531g Składniki: Brokuły 170g, Pomidory koktajlowe 100g, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u> 70g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 70g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, Cebula 25g, <u>Żółtko jaja kurzego (Jaja i produkty pochodne)</u> 22g, Czosnek 12g, Olej rzepakowy 12g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Kanapki z serem śmietankowym, szynką i warzywami 440g Składniki: Pomidor 160g, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 140g, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</u> 60g, <u>Serek śmietankowy, naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 40g, Masło roślinne MR 20g, Salata 20g	Zapiekana ryżowa z jabłkami pieczona 574g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 250g, Jabłko 160g, <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 80g, Płatki ryżowe, błyskawiczne 70g, <u>Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 10g, Cukier 4g
Suma	E [kcal]: 2249.11 , B [g]: 101.01 , T [g]: 82.05 , W [g]: 293.7 , Błonnik [g]: 37.92 , Cukier [g]: 48.61 , Sód [mg]: 1851.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.78	E [kcal]: 2359.18 , B [g]: 96.55 , T [g]: 96.12 , W [g]: 299.17 , Błonnik [g]: 39.69 , Cukier [g]: 57.6 , Sód [mg]: 2186.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.46	E [kcal]: 2455.64 , B [g]: 98.56 , T [g]: 95.82 , W [g]: 311.41 , Błonnik [g]: 24.2 , Cukier [g]: 72.87 , Sód [mg]: 1394.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.39

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne