

	poniedziałek 2026-09-28	wtorek 2026-09-29	środa 2026-09-30	czwartek 2026-10-01	piątek 2026-10-02	sobota 2026-10-03	niedziela 2026-10-04
Śniadanie	Herbata owocowa 200g Kanapki z serem żółtym i surowymi warzywami 250g Składniki: <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, Pomidor 80g, <u>Ser żółty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 30g, Salata 20g, Masło roślinne MR 15g	Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem 237g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, Dżem jagodowy, niskosłodzony 60g, Masło roślinne MR 12g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z serkiem śmietankowym, szynką i warzywami 300g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, Ogórek świeży (długi) 90g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</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, Salata 20g, Masło roślinne MR 15g Herbata czarna, napar bez cukru 200g Jabłko 160g	Gotowana owsianka z masłem orzechowym 100% i jabłkiem 339g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 200g, Jabłko 80g, <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 175g Składniki: Papryka czerwona 110g, <u>Bułka 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> 15g, Masło roślinne MR 10g	Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i salata 360g Składniki: Pomidor 160g, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> 105g, <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 60g, Salata 20g, Masło roślinne MR 15g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z szynką i surowymi warzywami 145g Składniki: Pomidor 80g, <u>Bułka 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> 15g, Masło roślinne MR 10g 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 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 jagodowy, niskosłodzony 60g, Masło roślinne MR 20g Herbata czarna, napar bez cukru 200g
Drugie śniadanie	Jogurt z owocem 260g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Kiwi 80g	Jogurt z bananem 245g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 180g, Banan 65g	Kefir z owocem 330g Składniki: <u>Kefir, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 240g, Brzoskwinia 90g	Migdały i jabłko surowe 175g Składniki: Jabłko 160g, <u>Migdały (Orzechy)</u> 15g	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	Kiwi i orzechy 95g Składniki: Kiwi 80g, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u> 15g	Sok marchwiowo-jabłkowy 250g
Zupa	Żurek biały z jajkiem gotowany i chudą kielbasą białą gotowaną 509g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 55g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 30g, Kielbasa biała surowa 30g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 20g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Czosnek 3g, Majeranek suszony 1g, Pieprz czarny <1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa krem z dyni 523g Składniki: Woda 200g, Dynia 150g, Ziemniaki, średnio 100g, Marchew 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Słonecznik, nasiona, luskane 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, Mięso ze skrzydeł indyka, 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 409g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, Ryż biały 30g, Skrzydło kurczaka, bez skóry 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Koncentrat pomidorowy, 30% 10g, Olej rzepakowy 10g, Liście laurowe, suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa grochowa gotowana 390g Składniki: Woda 250g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> 60g, Groch, nasiona suche 40g, Skrzydło kurczaka, bez skóry 30g, Olej rzepakowy 8g, Cukier 2g, Sól biała <1g, Liście laurowe, suszone <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, Koper ogrodowy <1g, Liście laurowe, suszone <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa krem z cukinii 534g Składniki: Woda 200g, Cukinia 150g, Ziemniaki, średnio 100g, Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry 30g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> 10g, Cebula 10g, Dynia, pestki, luskane 10g, Olej rzepakowy 5g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g

	poniedziałek 2026-09-28	wtorek 2026-09-29	środa 2026-09-30	czwartek 2026-10-01	piątek 2026-10-02	sobota 2026-10-03	niedziela 2026-10-04
Drugie danie	Kotlety z kurczaka w sezamie pieczone 166g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g, <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne) 20g, <u>Sezam, nasiona</u> (Nasiona sezamu i produkty pochodne) 20g, Olej rzepakowy 15g, <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (Zboża zawierające gluten) 10g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g Ryż curry gotowany 195g Składniki: Brokuły 80g, Ryż biały 80g, Marchew 28g, Olej rzepakowy 5g, Curry w proszku 2g	Pieczony filety z dorsza, panierowane 209g Składniki: <u>Dorsz, świeży, filety bez skóry</u> (Ryby i produkty pochodne) 150g, <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne) 30g, <u>Bułka tarta</u> (Zboża zawierające gluten) 10g, Olej rzepakowy 10g, <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (Zboża zawierające gluten) 8g, Papryka w proszku 1g, Sól biała <1g Masło roślinne MR 5g Kasza gryczana 80g Surówka z selera 120g Składniki: <u>Seler korzeniowy</u> (Seler i produkty pochodne) 100g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 10g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 10g, Sól biała <1g	Gulasz wieprzowy duszony 362g Składniki: Wieprzowina, polędwica surowa 130g, Papryka czerwona 110g, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona</u> (Seler i produkty pochodne) 60g, Cebula 25g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 15g, Olej rzepakowy 15g, Mąka ziemniaczana 6g, Papryka w proszku 1g, Sól biała <1g Kasza gryczana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda 130g, Jabłko 67g, Cukier 3g	Udka pieczone bez skóry z warzywami 167g Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g, Olej rzepakowy 10g, Czosnek 3g, Oregano suszone 1g, Papryka w proszku 1g, Pieprz czarny 1g, Tymianek suszony 1g, Sól biała <1g Kasza gryczana 80g Herbata czarna, napar bez cukru 200g Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi) 90g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 25g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 19g, Pieprz czarny 1g	Pieczone filety z mintaja z warzywami 457g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży 150g, Brokuły 100g, Kalafior 100g, Marchew 50g, <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne) 27g, Olej rzepakowy 20g, <u>Bułka tarta</u> (Zboża zawierające gluten) 10g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) 80g (<u>Zboża zawierające gluten</u>) Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 200g, Cukier 4g, Cytryna 3g	Polędwica wieprzowa duszona w sosie z warzywami 521g Składniki: Woda 150g, Wieprzowina, polędwica surowa 120g, Papryka czerwona 110g, Cukinia 100g, <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (Zboża zawierające gluten) 15g, Olej rzepakowy 15g, Cebula 10g, Pieprz czarny 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g Kasza jaglana 80g Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda 130g, Jabłko 67g, Cukier 3g	Spaghetti bolognese z duszonym sosem 299g Składniki: <u>Makaron spaghetti</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u> , Jaja i produkty pochodne) 90g, Wieprzowina, mielona 90g, Passata - przetarte pomidory 75g, <u>Ser Mozzarella, tarty</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 13g, Cebula 13g, Olej rzepakowy 10g, Koncentrat pomidorowy, 30% 6g, Czosnek 2g, Oregano suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 200g, Cukier 4g, Cytryna 3g
	Kasza manna z owocami gotowana 549g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 280g, Jabłko 105g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 90g, <u>Kasza manna</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>) 60g, Masło roślinne MR 10g, Cukier 4g	Salatka z kurczakiem podduszanym z surowymi warzywami 417g Składniki: Papryka czerwona 110g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g, Pomidor 80g, <u>Makaron bezjaecznny</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>) 50g, Salata 40g, Dynia, pestki, luskane 15g, Olej rzepakowy 15g, Miód pszczeli 6g, Bazylia, suszona 1g	Kanapki z pastą z gotowanej ciecierzycy i marchwi z surowymi warzywami 331g Składniki: <u>Chleb żytni razowy</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>) 105g, Ciecioraka konserwowa (ciecierzyca) 90g, Ogórek świeży (długi) 90g, Marchew 20g, Masło roślinne MR 15g, Olej rzepakowy 10g, Kurkuma mielona 1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Zapiekanki pieczone z masłem czosnkowym i serem mozzarella 320g Składniki: <u>Bułka pszenna zwykła</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>) 135g, Papryka czerwona 100g, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 62g, Masło roślinne MR 15g, Czosnek 6g, Bazylia, suszona 2g	Pieczona zapiekana ryżowa z jabłkami 575g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 250g, Jabłko 160g, <u>Jogurt typu greckiego</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 80g, Ryż biały 70g, Masło roślinne MR 10g, Cukier 5g	Kanapki z pastą z gotowanej soczewicy z surową papryką 310g Składniki: <u>Bułka grahamka</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>) 135g, Papryka czerwona 110g, Soczewica czerwona, nasiona suche 30g, Cebula 15g, Masło roślinne MR 10g, Olej rzepakowy 10g, Majeranek suszony <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g	Domowa pieczona pizza z pieczarkami i papryką 374g Składniki: <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u>) 80g, Papryka czerwona 73g, Woda 60g, <u>Szynka z piersi kurczaka</u> (<u>Zboża zawierające gluten</u> , Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne) 45g, <u>Ser Mozzarella, tarty</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 40g, Pieczarki, świeże 40g, Passata - przetarte pomidory 30g, Olej rzepakowy 5g, Drożdże piekarskie, prasowane 1g Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 200g, Cukier 4g, Cytryna 3g
Suma	E [kcal]: 2266.43 , B [g]: 99.38 , T [g]: 91.76 , W [g]: 272.46 , Błonnik [g]: 21.55 , Cukier [g]: 57 , Sód [mg]: 1587.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.83	E [kcal]: 2240.06 , B [g]: 102.54 , T [g]: 87.3 , W [g]: 278.88 , Błonnik [g]: 35.4 , Cukier [g]: 67.52 , Sód [mg]: 1368.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.3	E [kcal]: 2289.34 , B [g]: 90.92 , T [g]: 88.06 , W [g]: 302.94 , Błonnik [g]: 45.84 , Cukier [g]: 64.12 , Sód [mg]: 2110.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.72	E [kcal]: 2328.24 , B [g]: 102.53 , T [g]: 91.97 , W [g]: 290.05 , Błonnik [g]: 30.77 , Cukier [g]: 61.51 , Sód [mg]: 1383.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.8	E [kcal]: 2358.29 , B [g]: 108.28 , T [g]: 90.86 , W [g]: 295.48 , Błonnik [g]: 36.18 , Cukier [g]: 68.02 , Sód [mg]: 1507.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.65	E [kcal]: 2370.6 , B [g]: 97.46 , T [g]: 88.63 , W [g]: 311.15 , Błonnik [g]: 32.61 , Cukier [g]: 67.85 , Sód [mg]: 1258.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.03	E [kcal]: 2279.35 , B [g]: 104.96 , T [g]: 73.59 , W [g]: 314.54 , Błonnik [g]: 28.64 , Cukier [g]: 77.23 , Sód [mg]: 1749.57 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.57

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, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07
Śniadanie	Kanapki z szynką i z surowymi warzywami 300g Składniki: Papryka czerwona 110g, Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten) 105g, Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) 45g, Masło roślinne MR 20g, Sałata 20g Pasta Jajeczna z gotowanych jaj 109g Składniki: Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) 81g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 25g, Szczypiorek 3g Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z szynką, surową rzodkiewką i sałatą 100g Składniki: Bulka grahamka (Zboża zawierające gluten) 40g, Sałata 20g, Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) 15g, Rzodkiewka 15g, Masło roślinne MR 10g Gotowana owsianka z owocami 309g Składniki: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 200g, Banan 65g, Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten) 40g, Cukier 4g	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 202g Składniki: Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne) 165g, Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne) 30g, Olej rzepakowy 5g, Bazylia, suszona 2g Chleb żytni razowy 105g (Zboża zawierające gluten) Herbata owocowa 200g Pomidor 80g
Drugie śniadanie	Brzoskwinia i orzechy 105g Składniki: Brzoskwinia 90g, Orzechy włoskie (Orzechy) 15g	Jogurt z jabłkiem surowym 340g Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 180g, Jabłko 160g	Sok pomarańczowy 250g
Zupa	Zupa pomidorowa gotowana z makaronem 431g Składniki: Woda 250g, Pomidor 80g, Makaron bezjajeczny (Zboża zawierające gluten) 30g, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% 20g, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 15g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Zupa szczawiowa z jajkiem gotowana 510g Składniki: Woda 250g, Ziemniaki, średnio 100g, Jaja kurze całe, gotowane (Jaja i produkty pochodne) 55g, Szczaw 50g, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) 30g, Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) 19g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Liście laurowe, suszone <1g, Sól biała <1g, Ziele angielskie całe <1g	Rosół z makaronem 377g Składniki: Woda 250g, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne) 60g, Makaron bezjajeczny (Zboża zawierające gluten) 30g, Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry 30g, Olej rzepakowy 5g, Kurkuma mielona 1g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 1g, Pieprz czarny <1g, Sól biała <1g

	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07
Drugie danie	Kotlety mielone gotowane 183g Składniki: Wieprzowina, mielona 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 30g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 30g, Olej rzepakowy 12g, Cebula 10g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g	Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowym 239g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 110g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 70g, Cebula 30g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Olej rzepakowy 10g, Koper ogrodowy 5g, Czosnek 3g, Pieprz czarny 1g, Sól biała <1g	Kotlety schabowe pieczone w piekarniku 148g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 20g, <u>Bulka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> 10g, Olej rzepakowy 10g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 8g, Sól biała <1g
	Ryż biały 80g	Kasza gryczana 80g	Ryż biały 80g
	Salata ze śmietaną 139g Składniki: Ogórek świeży (długi) 60g, Salata 50g, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 19g, Szcypiorek 10g	Surówka z gotowanych buraków 181g Składniki: Buraki 150g, Cebula 25g, Olej rzepakowy 5g, Pieprz czarny 1g	Surówka z czerwonej kapusty 193g Składniki: Kapusta czerwona 115g, Jabłko 40g, Cebula 16g, Marchew 12g, Olej rzepakowy 5g, Pietruszka, liście (natka pietruszki) 5g
	Herbata z cytryną 207g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru 200g, Cukier 4g, Cytryna 3g		
Kolacja	Makaron gotowany z twarogiem i duszonymi śliwkami 335g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 120g, Śliwki 75g, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u> 70g, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, Masło roślinne MR 15g, Cukier 5g	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>Mąka 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	Placki z kukinii pieczone z dodatkiem serka wiejskiego 585g Składniki: Kukinia 150g, Ziemniaki, średnio 150g, <u>Serek wiejski naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 100g, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> 55g, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> 50g, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> 40g, Olej rzepakowy 15g, Mąka ziemniaczana 12g, Cebula 8g, Szcypiorek 5g, Sól biała <1g
Suma	E [kcal]: 2322.67 , B [g]: 105.85 , T [g]: 91.61 , W [g]: 281.99 , Błonnik [g]: 25.84 , Cukier [g]: 47.81 , Sód [mg]: 1593 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.57	E [kcal]: 2255.71 , B [g]: 109.09 , T [g]: 87.12 , W [g]: 272.03 , Błonnik [g]: 26.53 , Cukier [g]: 82.55 , Sód [mg]: 1095.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.77	E [kcal]: 2247.63 , B [g]: 111.09 , T [g]: 80.47 , W [g]: 282.75 , Błonnik [g]: 26.87 , Cukier [g]: 43.34 , Sód [mg]: 1787.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.19

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