

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb graham, margaryna, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, dżem truskawkowy niskosłodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, hummus (ciecierzyca z puszek), pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), warzywa sezonowe, kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier	bułka grahamka, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójządek sera topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, dżem truskawkowy niskosłodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, ser żółty, sałatka z pomidora (pomidor, szczypiorek, słonecznik), kawa zbożowa (mleko 3,2%), cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 630 kcal białka 30,2 g tłuszcze 28,79 g węglowodany 65,35 g	energia 560 kcal białka 15,13 g tłuszcze 19,43 g węglowodany 83,78 g	energia 586 kcal białka 23,16 g tłuszcze 20,99 g węglowodany 81,16 g	energia 537 kcal białka 14,54 g tłuszcze 14,18 g węglowodany 90,02 g	energia 546 kcal białka 24,85 g tłuszcze 19,97 g węglowodany 70,03 g	energia 659 kcal białka 19,17 g tłuszcze 26,39 g węglowodany 91,38 g	energia 547 kcal białka 22,73 g tłuszcze 23,04 g węglowodany 65,5 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 172 kcal białka 8,25 g tłuszcze 7,87 g węglowodany 17,86 g	energia 163 kcal białka 4,4 g tłuszcze 5,65 g węglowodany 24,35 g	energia 171 kcal białka 6,75 g tłuszcze 6,12 g węglowodany 73,66 g	energia 125 kcal białka 3,37 g tłuszcze 3,29 g węglowodany 20,89 g	energia 156 kcal białka 7,08 g tłuszcze 5,69 g węglowodany 19,95 g	energia 171 kcal białka 5,1 g tłuszcze 6,84 g węglowodany 23,67 g	energia 190 kcal białka 7,89 g tłuszcze 8 g węglowodany 22,74 g
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	Zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
wartość odżywcza na porcję	energia 251 kcal białka 10,75 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 38,77 g	energia 205 kcal białka 4,2 g tłuszcze 1,86 g węglowodany 44,46 g	energia 249 kcal białka 10,35 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 39,87 g	energia 268 kcal białka 11 g tłuszcze 6 g węglowodany 45,62 g	energia 262 kcal białka 11,07 g tłuszcze 5,8 g węglowodany 44,61 g	energia 214 kcal białka 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g	energia 214 kcal białka 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 81 kcal białka 3,47 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,51	energia 71 kcal białka 1,45 g tłuszcze 0,64 g węglowodany 15,33 g	energia 80 kcal białka 3,34 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,86 g	energia 84 kcal białka 3,44 g tłuszcze 1,88 g węglowodany 14,26 g	energia 85 kcal białka 3,57 g tłuszcze 1,87 g węglowodany 14,39 g	energia 54 kcal białka 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g	energia 54 kcal białka 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g
OBIAD I PODWIECZOREK	krupnik zabelany, racuchy z twarogiem i jabłkami, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa ogórkowa, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł gotowany, kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania, marchewka baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa krem z kury z grzankami, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, schab pieczony, ziemniaki gotowane, surówka z selera i rodzynek, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 881 kcal białka 21,91 g tłuszcze 30,65 g węglowodany 137,79 g	energia 831 kcal białka 35,1 g tłuszcze 34,19 g węglowodany 99,55 g	energia 740 kcal białka 31,90 g tłuszcze 21,3 g węglowodany 88,1 g	energia 833 kcal białka 39,77 g tłuszcze 35,14 g węglowodany 95,03 g	energia 827 kcal białka 24,42 g tłuszcze 23,07 g węglowodany 134,77 g	energia 759 kcal białka 26,72 g tłuszcze 33,59 g węglowodany 89,59 g	energia 855 kcal białka 40,44 g tłuszcze 29,09 g węglowodany 114,65 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 89 kcal białka 2,08 g tłuszcze 2,92 g węglowodany 13,11 g	energia 103 kcal białka 4,33 g tłuszcze 4,22 g węglowodany 12,29 g	energia 79 kcal białka 3,42 g tłuszcze 2,28 g węglowodany 9,43 g	energia 74 kcal białka 3,55 g tłuszcze 3,14 g węglowodany 8,48 g	energia 91 kcal białka 2,68 g tłuszcze 2,53 g węglowodany 14,79 g	energia 78 kcal białka 2,74 g tłuszcze 3,45 g węglowodany 9,2 g	energia 90 kcal białka 4,26 g tłuszcze 3,06 g węglowodany 12,07 g
KOLACJA	Chleb graham, margaryna, sałatka makaronowa z sosem jogurtowym (mieszanka warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), wędlina, mix sałat herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, sałatka ryżowa (ryż biały, mieszanka warzyw, fasolka, kukurydza, ogórek kiszony, jogurt naturalny, musztarda, olej rzepakowy, natka pietruszki), ser żółty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, sałatka capresse (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) z sosem żurawinowym (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, kasza bulgur z warzywami i tuńczykiem (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), twaróg półtłusty, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztecik warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włościszyna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 482 kcal białka 21,1 g tłuszcze 11,85 g węglowodany 76,5 g	energia 479 kcal białka 24,27 g tłuszcze 16,40 g węglowodany 62,35 g	energia 590 kcal białka 19,69 g tłuszcze 23,61 g węglowodany 78,87 g	energia 591 kcal białka 24,43 g tłuszcze 24,16 g węglowodany 73,52 g	energia 605 kcal białka 31,23 g tłuszcze 25,64 g węglowodany 66,31 g	energia 480 kcal białka 29,05 g tłuszcze 14,69 g węglowodany 62,12 g	energia 518 kcal białka 22,32 g tłuszcze 18,5 g węglowodany 70,21 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 144 kcal białka 6,3 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 22,84 g	energia 154 kcal białka 7,78 g tłuszcze 5,26 g węglowodany 19,98 g	energia 187 kcal białka 6,25 g tłuszcze 7,5 g węglowodany 25,04 g	energia 178 kcal białka 7,34 g tłuszcze 7,26 g węglowodany 22,08 g	energia 181 kcal białka 9,32 g tłuszcze 7,65 g węglowodany 19,79 g	energia 139 kcal białka 8,42 g tłuszcze 4,26 g węglowodany 18,01 g	energia 156 kcal białka 6,7 g tłuszcze 5,56 g węglowodany 21,08 g
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną
wartość odżywcza na porcję	energia 137 kcal białka 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 123 kcal białka 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 123 kcal białka 3,51 g tłuszcze 4,38 g węglowodany 17,39 g	energia 123 kcal białka 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 137 kcal białka 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 95 kcal białka 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g	energia 95 kcal białka 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 254 kcal białka 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 315 kcal białka 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 268 kcal białka 7,63 g tłuszcze 9,52 g węglowodany 37,8 g	energia 315 kcal białka 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 254 kcal białka 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 271 kcal białka 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g	energia 271 kcal białka 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g
NORMY DOBOWE	energia 2381 kcal białka 87,12 g tłuszcze 80,79 g węglowodany 342,40 g	energia 2198 kcal białka 81,33 g tłuszcze 75,98 g węglowodany 309,44 g	energia 2288 kcal białka 88,61 g tłuszcze 76,32 g węglowodany 305,39 g	energia 2352 kcal białka 92,37 g tłuszcze 83,58 g węglowodany 323,49 g	energia 2377 kcal białka 94,7 g tłuszcze 77,94 g węglowodany 339, 71 g	energia 2207 kcal białka 84,71 g tłuszcze 77,47 g węglowodany 303,84 g	energia 2229 kcal białka 95,26 g tłuszcze 73,43 g węglowodany 311,11 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, mix sałat, kawa zbożowa (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	butka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik sera topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, miód, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 657 kcal białko 30,4 g tłuszcze 28,49 g węglowodany 70,95 g	energia 573 kcal białko 15,23 g tłuszcze 19,28 g węglowodany 86,58 g	energia 500 kcal białko 18,44 g tłuszcze 11,91 g węglowodany 81,35 g	energia 550 kcal białko 14,64 g tłuszcze 14,03 g węglowodany 92,82 g	energia 528 kcal białko 23,23 g tłuszcze 19,64 g węglowodany 65,7 g	energia 672 kcal białko 18,97 g tłuszcze 26,15 g węglowodany 87,13 g	energia 536 kcal białko 25,54 g tłuszcze 13,69 g węglowodany 79,22 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 230 kcal białko 10,63 g tłuszcze 9,96 g węglowodany 24,10 g	energia 167 kcal białko 4,43 g tłuszcze 5,6 g węglowodany 25,17 g	energia 145 kcal białko 5,33 g tłuszcze 3,44 g węglowodany 23,51 g	energia 131 kcal białko 3,48 g tłuszcze 3,29 g węglowodany 21,38 g	energia 155 kcal białko 6,81 g tłuszcze 5,76 g węglowodany 19,27 g	energia 174 kcal białko 4,91 g tłuszcze 6,77 g węglowodany 22,57 g	energia 157 kcal białko 7,49 g tłuszcze 4,01 g węglowodany 23,23 g
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	Zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
wartość odżywcza na porcję	energia 251 kcal białko 10,75 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 38,77 g	energia 205 kcal białko 4,2 g tłuszcze 1,86 g węglowodany 44,46 g	energia 249 kcal białko 10,35 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 39,87 g	energia 268 kcal białko 11 g tłuszcze 6 g węglowodany 45,62 g	energia 262 kcal białko 11,07 g tłuszcze 5,8 g węglowodany 44,61 g	energia 214 kcal białko 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g	energia 214 kcal białko 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 81 kcal białko 3,47 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,51	energia 71 kcal białko 1,45 tłuszcze 0,64 g węglowodany 15,33 g	energia 80 kcal białko 3,34 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,86 g	energia 84 kcal białko 3,44 g tłuszcze 1,88 g węglowodany 14,26 g	energia 85 kcal białko 3,57 g tłuszcze 1,87 g węglowodany 14,39 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g
OBIAD I PODWIECZOREK	krupnik zabieleny, racuchy z twarogiem i jabłkami, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa ogórkowa, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł gotowany, kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania, marchewka baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa krem z kury z grzankami, pieczeń ryżowa z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%), pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, schab pieczony, ziemniaki gotowane, surówka z selera i rodzynek, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 836 kcal białko 21,96 g tłuszcze 25,65 g węglowodany 137,79 g	energia 831 kcal białko 35,1 g tłuszcze 34,19 g węglowodany 99,55 g	energia 802 kcal białko 35,61 g tłuszcze 26,92 g węglowodany 85,84 g	energia 873 kcal białko 44,92 g tłuszcze 35,58 g węglowodany 99,12 g	energia 869 kcal białko 28,74 g tłuszcze 23,19 g węglowodany 141,08 g	energia 726 kcal białko 30,51 g tłuszcze 28,25 g węglowodany 89,53 g	energia 819 kcal białko 40,60 g tłuszcze 31,51 g węglowodany 100,19 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 83 kcal białko 2,18 g tłuszcze 2,55 g węglowodany 13,7 g	energia 103 kcal białko 4,33 g tłuszcze 4,22 g węglowodany 12,29 g	energia 81 kcal białko 3,58 g tłuszcze 2,71 g węglowodany 8,64 g	energia 72 kcal białko 3,73 g tłuszcze 2,95 g węglowodany 8,21 g	energia 89 kcal białko 2,94 g tłuszcze 2,37 g węglowodany 14,43 g	energia 74 kcal białko 3,12 g tłuszcze 2,89 g węglowodany 9,15 g	energia 85 kcal białko 4,07 g tłuszcze 3,15 g węglowodany 10,71 g
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, trójkącik sera topionego, dżem truskawkowy niskostodzony, wędlina, mix sałat herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, sałatka ryżowa (ryż biały, mieszanka warzyw, fasolka, kukurydza, ogórek kiszony, jogurt naturalny, musztarda, olej rzepakowy, natka pietruszki), ser żółty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, miód, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, ser żółty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztecik warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, wtopszczyzna, jajko, butka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 485 kcal białko 19,12 g tłuszcze 16,86 g węglowodany 65,56 g	energia 506 kcal białko 24,47 g tłuszcze 16,10 g węglowodany 67,95 g	energia 504 kcal białko 21,45 g tłuszcze 19,79 g węglowodany 61,35 g	energia 463 kcal białko 21,49 g tłuszcze 11,08 g węglowodany 69,01 g	energia 511 kcal białko 22,34 g tłuszcze 17,9 g węglowodany 66,36 g	energia 507 kcal białko 29,25 g tłuszcze 14,39 g węglowodany 67,72 g	energia 609 kcal białko 18,78 g tłuszcze 27,28 g węglowodany 67,72 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 226 kcal białko 8,89 g tłuszcze 7,84 g węglowodany 30,49 g	energia 162 kcal białko 7,48 g tłuszcze 5,16 g węglowodany 21,78 g	energia 215 kcal białko 9,13 g tłuszcze 8,42 g węglowodany 26,11 g	energia 216 kcal białko 10 g tłuszcze 5,49 g węglowodany 32,1 g	energia 243 kcal białko 10,64 g tłuszcze 8,52 g węglowodany 31,6 g	energia 151 kcal białko 8,73 g tłuszcze 4,3 g węglowodany 20,21 g	energia 191 kcal białko 5,89 g tłuszcze 8,55 g węglowodany 21,23 g
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną
wartość odżywcza na porcję	energia 137 kcal białko 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 123 kcal białko 3,51 g tłuszcze 4,38 g węglowodany 17,39 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 137 kcal białko 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 254 kcal białko 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 268 kcal białko 7,63 g tłuszcze 9,52 g węglowodany 37,8 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 254 kcal białko 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g
NORMY DOBOWE	energia 2366 kcal białko 85,34 g tłuszcze 80,5 g węglowodany 337,06 g	energia 2238 kcal białko 81,63 g tłuszcze 75,53 g węglowodany 317,84 g	energia 2178 kcal białko 89,36 g tłuszcze 69,04 g węglowodany 285,8 g	energia 2277 kcal białko 94,74 g tłuszcze 71,52 g węglowodany 325,87 g	energia 2307 kcal białko 88,51 g tłuszcze 69,99 g węglowodany 314,74 g	energia 2214 kcal białko 88,8 g tłuszcze 71,68 g węglowodany 312,18 g	energia 2302 kcal białko 94,92 g tłuszcze 75,33 g węglowodany 322,36 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, mix sałat herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzyunki), herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, herbata	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakali, banan), herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, miód, herbata, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 540 kcal białko 26,34 g tłuszcze 26,53 g węglowodany 50,24 g	energia 430 kcal białko 10,53 g tłuszcze 16,59 g węglowodany 61,88 g	energia 492 kcal białko 21,31 g tłuszcze 23,92 g węglowodany 49,32 g	energia 477 kcal białko 12,7 g tłuszcze 12,42 g węglowodany 80,69 g	energia 433 kcal białko 18,54 g tłuszcze 14,37 g węglowodany 59,02 g	energia 481 kcal białko 12,42 g tłuszcze 17,9 g węglowodany 70,98 g	energia 366 kcal białko 17,87 g tłuszcze 11,1 g węglowodany 50,18 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 263 kcal białko 12,85 g tłuszcze 12,94 g węglowodany 24,51 g	energia 200 kcal białko 4,9 g tłuszcze 7,72 g węglowodany 28,78 g	energia 193 kcal białko 8,36 g tłuszcze 9,38 g węglowodany 19,34 g	energia 129 kcal białko 3,43 g tłuszcze 3,36 g węglowodany 21,81 g	energia 163 kcal białko 7 g tłuszcze 5,42 g węglowodany 22,27 g	energia 189 kcal białko 4,87 g tłuszcze 7,02 g węglowodany 27,84 g	energia 159 kcal białko 7,77 g tłuszcze 4,83 g węglowodany 21,82 g
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	Zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
wartość odżywcza na porcję	energia 235 kcal białko 10,74 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 34,8 g	energia 170 kcal białko 4,07 g tłuszcze 1,81 g węglowodany 36,14 g	energia 249 kcal białko 10,35 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 39,87 g	energia 222 kcal białko 9,71 g tłuszcze 5,25 g węglowodany 36,34 g	energia 189 kcal białko 9,69 g tłuszcze 5,07 g węglowodany 28,88 g	energia 214 kcal białko 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g	energia 214 kcal białko 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 77 kcal białko 3,52 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 11,41 g	energia 67 kcal białko 1,6 g tłuszcze 0,71 g węglowodany 14,17 g	energia 80 kcal białko 3,34 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,86 g	energia 74 kcal białko 3,24 g tłuszcze 1,75 g węglowodany 12,11 g	energia 68 kcal białko 3,46 g tłuszcze 1,87 g węglowodany 10,31 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g
OBIAD I PODWIECZOREK	krupnik zabelany, racuchy z twarogiem i jabłkami, sałata zielona z ananase i sosem vinegrette kompot bez cukru owoc sezonowy	zupa ogórkowa, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania, marchewka baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa krem z kury z grzankami, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%) pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, schab pieczony, ziemniaki gotowane, surówka z selera i rodzynek, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 769 kcal białko 18,06 g tłuszcze 28,47 g węglowodany 117,28 g	energia 820 kcal białko 34,36 g tłuszcze 34,75 g węglowodany 96,15 g	energia 733 kcal białko 31,01 g tłuszcze 25,32 g węglowodany 77,95 g	energia 767 kcal białko 38,78 g tłuszcze 35,53 g węglowodany 78,62 g	energia 766 kcal białko 24,54 g tłuszcze 25,95 g węglowodany 112,46 g	energia 783 kcal białko 30,53 g tłuszcze 34,61 g węglowodany 89,56 g	energia 749 kcal białko 34,74 g tłuszcze 38,32 g węglowodany 72,18 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 94 kcal białko 2,2 g tłuszcze 3,47 g węglowodany 14,3 g	energia 106 kcal białko 4,43 g tłuszcze 4,48 g węglowodany 12,39 g	energia 79 kcal białko 3,35 g tłuszcze 2,73 g węglowodany 8,42 g	energia 71 kcal białko 3,57 g tłuszcze 3,24 g węglowodany 7,23 g	energia 90 kcal białko 2,86 g tłuszcze 3,02 g węglowodany 13,09 g	energia 78 kcal białko 3,06 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 8,96 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 11,05 g
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, mix sałat herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, trójządek sera topionego, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, ser żółty, pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 379 kcal białko 16,94 g tłuszcze 13,97 g węglowodany 47,21 g	energia 422 kcal białko 22,35 g tłuszcze 15,75 g węglowodany 49,39 g	energia 345 kcal białko 11,92 g tłuszcze 16,32 g węglowodany 53,57 g	energia 390 kcal białko 15,24 g tłuszcze 16,32 g węglowodany 46,31 g	energia 450 kcal białko 14,98 g tłuszcze 21,16 g węglowodany 51,42 g	energia 419 kcal białko 29,25 g tłuszcze 14,39 g węglowodany 67,72 g	energia 512 kcal białko 19,92 g tłuszcze 24,51 g węglowodany 55,12 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 221 kcal białko 9,41 g tłuszcze 7,76 g węglowodany 30,49 g	energia 150 kcal białko 7,93 g tłuszcze 5,59 g węglowodany 17,51 g	energia 230 kcal białko 7,95 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 35,71 g	energia 236 kcal białko 9,24 g tłuszcze 9,86 g węglowodany 28,07 g	energia 180 kcal białko 5,99 g tłuszcze 8,46 g węglowodany 20,57 g	energia 150 kcal białko 7,68 g tłuszcze 5,56 g węglowodany 17,98 g	energia 129 kcal białko 5,97 g tłuszcze 6,58 g węglowodany 12,4 g
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną
wartość odżywcza na porcję	energia 137 kcal białko 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 123 kcal białko 3,51 g tłuszcze 4,38 g węglowodany 17,39 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 137 kcal białko 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 254 kcal białko 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 268 kcal białko 7,63 g tłuszcze 9,52 g węglowodany 37,8 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 254 kcal białko 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g
NORMY DOBOWE	energia 2060 kcal białko 75,21 g tłuszcze 78,47 g węglowodany 273,52 g	energia 1965 kcal białko 73,94 g tłuszcze 73 g węglowodany 262,86 g	energia 1956 kcal białko 78,13 g tłuszcze 70,56 g węglowodany 238,15 g	energia 1979 kcal białko 79,06 g tłuszcze 73,32 g węglowodany 261,26 g	energia 1975 kcal białko 70,88 g tłuszcze 70,01 g węglowodany 275,77 g	energia 1992 kcal białko 74,23 g tłuszcze 70,89 g węglowodany 271,64 g	energia 1936 kcal białko 82,3 g tłuszcze 76,73 g węglowodany 238,23 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, sonecznik), ser żółty, mix sałat herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), herbata rooibos	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata rooibos	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, herbata rooibos	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata rooibos	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakali, banan), herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, miód, herbata rooibos, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 398 kcal białko 17,69 g tłuszcze 20,92 g węglowodany 35,76 g	energia 430 kcal białko 10,53 g tłuszcze 16,59 g węglowodany 61,88 g	energia 327 kcal białko 15,67 g tłuszcze 14,06 g węglowodany 35,73 g	energia 396 kcal białko 10,26 g tłuszcze 11,24 g węglowodany 65,59 g	energia 356 kcal białko 13,51 g tłuszcze 13,47 g węglowodany 46,47 g	energia 418 kcal białko 11,5 g tłuszcze 17,43 g węglowodany 56,69 g	energia 287 kcal białko 13,87 g tłuszcze 10,28 g węglowodany 36,23 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 275 kcal białko 12,2 g tłuszcze 14,4 g węglowodany 34,65 g	energia 200 kcal białko 4,9 g tłuszcze 7,72 g węglowodany 28,78 g	energia 152 kcal białko 7,29 g tłuszcze 6,54 g węglowodany 16,62 g	energia 132 kcal białko 3,42 g tłuszcze 3,75 g węglowodany 21,86 g	energia 162 kcal białko 6,14 g tłuszcze 6,12 g węglowodany 21,12 g	energia 199 kcal białko 5,48 g tłuszcze 8,3 g węglowodany 27 g	energia 147 kcal białko 7,11 g tłuszcze 5,27 g węglowodany 18,58 g
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	Zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
wartość odżywcza na porcję	energia 235 kcal białko 10,74 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 34,8 g	energia 151 kcal białko 3,48 g tłuszcze 1,45 g węglowodany 32,68 g	energia 249 kcal białko 10,35 g tłuszcze 6,04 g węglowodany 39,87 g	energia 191 kcal białko 7,76 g tłuszcze 4,01 g węglowodany 35,52 g	energia 196 kcal białko 9,21 g tłuszcze 4,44 g węglowodany 32,75 g	energia 214 kcal białko 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g	energia 214 kcal białko 5,2 g tłuszcze 1,56 g węglowodany 44,2 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 77 kcal białko 3,52 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 11,41 g	energia 60 kcal białko 1,39 g tłuszcze 0,58 g węglowodany 13,07 g	energia 80 kcal białko 3,34 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,86 g	energia 76 kcal białko 3,1 g tłuszcze 1,6 g węglowodany 13,41 g	energia 71 kcal białko 3,35 g tłuszcze 1,61 g węglowodany 11,91 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g	energia 54 kcal białko 1,3 g tłuszcze 0,39 g węglowodany 10,05 g
OBIAD I PODWIECZOREK	krupnik zabelany, racuchy z twarogiem i jabłkami, sałata zielona z ananase i sosem vinegrette kompot bez cukru owoc sezonowy	zupa ogórkowa, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania, marchewka baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa krem z kury z grzankami, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%) pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, schab pieczony, ziemniaki gotowane, surówka z selera i rodzynek, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 616 kcal białko 14,51 g tłuszcze 21,42 g węglowodany 96,77 g	energia 596 kcal białko 27,3 g tłuszcze 23,79 g węglowodany 71,48 g	energia 630 kcal białko 26,45 g tłuszcze 22,86 g węglowodany 62,04 g	energia 602 kcal białko 30,25 g tłuszcze 31,23 g węglowodany 53,74 g	energia 548 kcal białko 19,96 g tłuszcze 20,44 g węglowodany 74,76 g	energia 613 kcal białko 27,72 g tłuszcze 27,33 g węglowodany 65,84 g	energia 605 kcal białko 29,97 g tłuszcze 26,25 g węglowodany 66,20 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 98 kcal białko 2,31 g tłuszcze 3,42 g węglowodany 15,43 g	energia 91 kcal białko 4,15 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 10,86 g	energia 73 kcal białko 3,08 g tłuszcze 2,66 g węglowodany 7,22 g	energia 76 kcal białko 3,81 g tłuszcze 3,39 g węglowodany 6,77 g	energia 74 kcal białko 2,7 g tłuszcze 2,77 g węglowodany 10,13 g	energia 69 kcal białko 3,1 g tłuszcze 3,06 g węglowodany 7,36 g	energia 131 kcal białko 6,47 g tłuszcze 5,67 g węglowodany 14,3 g
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, mix sałat herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, sonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, trójządek sera topionego, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sonecznik), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata rooibos	chleb jasny pszenny, margaryna, ser żółty, pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 294 kcal białko 14,81 g tłuszcze 13,62 g węglowodany 28,64 g	energia 333 kcal białko 17,37 g tłuszcze 14,18 g węglowodany 35,4 g	energia 280 kcal białko 9,79 g tłuszcze 9,26 g węglowodany 39,99 g	energia 325 kcal białko 13,11 g tłuszcze 15,97 g węglowodany 32,73 g	energia 344 kcal białko 12,68 g tłuszcze 15,78 g węglowodany 38,91 g	energia 291 kcal białko 13,18 g tłuszcze 12,26 g węglowodany 33,67 g	energia 332 kcal białko 12,99 g tłuszcze 15,90 g węglowodany 35,5 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 196 kcal białko 9,87 g tłuszcze 9,08 g węglowodany 19,09 g	energia 141 kcal białko 7,33 g tłuszcze 5,98 g węglowodany 14,94 g	energia 207 kcal białko 7,25 g tłuszcze 6,86 g węglowodany 29,62 g	energia 232 kcal białko 9,36 g tłuszcze 11,41 g węglowodany 23,38 g	energia 168 kcal białko 6,19 g tłuszcze 7,7 g węglowodany 18,98 g	energia 146 kcal białko 6,59 g tłuszcze 6,13 g węglowodany 16,84 g	energia 180 kcal białko 7,02 g tłuszcze 8,59 g węglowodany 19,24 g
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną
wartość odżywcza na porcję	energia 137 kcal białko 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 123 kcal białko 3,51 g tłuszcze 4,38 g węglowodany 17,39 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 137 kcal białko 3,13 g tłuszcze 3,46 g węglowodany 23,99 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 254 kcal białko 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 268 kcal białko 7,63 g tłuszcze 9,52 g węglowodany 37,8 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 254 kcal białko 5,8 g tłuszcze 6,41 g węglowodany 44,43 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g
NORMY DOBOWE	energia 1680 kcal białko 60,88 g tłuszcze 65,46 g węglowodany 219,96 g	energia 1633 kcal białko 61,31 g tłuszcze 60,11 g węglowodany 220,74 g	energia 1609 kcal białko 65,77 g tłuszcze 56,6 g węglowodany 195,02 g	energia 1979 kcal białko 79,06 g tłuszcze 73,32 g węglowodany 261,26 g	energia 1975 kcal białko 70,88 g tłuszcze 70,01 g węglowodany 275,77 g	energia 1631 kcal białko 62,17 g tłuszcze 59,82 g węglowodany 216,95 g	energia 1602 kcal białko 64,98 g tłuszcze 65,63 g węglowodany 207,39 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, mix sałat herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, herbata	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, miód, herbata, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 248 kcal białko 11,11 g tłuszcze 15,91 g węglowodany 15,61 g	energia 248 kcal białko 5,26 g tłuszcze 11,98 g węglowodany 30,83 g	energia 223 kcal białko 10,63 g tłuszcze 13,39 g węglowodany 15,52 g	energia 254 kcal białko 5,99 g tłuszcze 10,18 g węglowodany 35,44 g	energia 280 kcal białko 9,58 g tłuszcze 12,73 g węglowodany 32,36 g	energia 282 kcal białko 6,56 g tłuszcze 13,68 g węglowodany 34,75 g	energia 137 kcal białko 6,36 g tłuszcze 9,77 g węglowodany 15,58 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 285 kcal białko 12,77 g tłuszcze 18,29 g węglowodany 17,94 g	energia 248 kcal białko 5,26 g tłuszcze 11,98 g węglowodany 30,83 g	energia 172 kcal białko 8,18 g tłuszcze 10,3 g węglowodany 11,94 g	energia 149 kcal białko 3,52 g tłuszcze 5,99 g węglowodany 20,85 g	energia 197 kcal białko 6,75 g tłuszcze 8,96 g węglowodany 22,79 g	energia 217 kcal białko 5,05 g tłuszcze 10,52 g węglowodany 26,73 g	energia 137 kcal białko 6,36 g tłuszcze 9,77 g węglowodany 15,58 g
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	Zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
wartość odżywcza na porcję	energia 125 kcal białko 6,02 g tłuszcze 3,32 g węglowodany 17,93 g	energia 83 kcal białko 2,04 g tłuszcze 0,91 g węglowodany 17,67 g	energia 134 kcal białko 5,83 g tłuszcze 3,32 g węglowodany 20,87 g	energia 119 kcal białko 5,51 g tłuszcze 2,93 g węglowodany 19,11 g	energia 122 kcal białko 6,09 g tłuszcze 3,2 g węglowodany 18,84 g	energia 112 kcal białko 4,2 g tłuszcze 1,52 g węglowodany 20,20 g	energia 112 kcal białko 4,2 g tłuszcze 1,52 g węglowodany 20,20 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 75 kcal białko 3,6 g tłuszcze 1,99 g węglowodany 10,74 g	energia 65 kcal białko 1,61 g tłuszcze 0,72 g węglowodany 13,91 g	energia 79 kcal białko 3,43 g tłuszcze 1,95 g węglowodany 12,28 g	energia 72 kcal białko 3,34 g tłuszcze 1,78 g węglowodany 11,58 g	energia 76 kcal białko 3,81 g tłuszcze 2 g węglowodany 11,78 g	energia 56 kcal białko 2,1 g tłuszcze 0,76 g węglowodany 10,1 g	energia 56 kcal białko 2,1 g tłuszcze 0,76 g węglowodany 10,01 g
OBIAD I PODWIECZOREK	krupnik zabieleny, racuchy z twarogiem i jabłkami, sałata zielona z ananasem i sosem vinegrette kompot bez cukru owoc sezonowy	zupa ogórkowa, filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, ryż z warzywami, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	żurek z jajkiem gotąbki bez zawijania, marchewka baby, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa krem z kury z grzankami, pieczeń rzymska z jajkiem, ziemniaki, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchew), kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pejszanka (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%) pierogi ruskie, surówka z marchewki, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem marchewkowy z imbirem i pomarańczą z grzankami, risotto z warzywami i mięsem drobiowym, mix sałat, sos vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, schab pieczony, ziemniaki gotowane, surówka z selera i rodzynek, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 336 kcal białko 7,46 g tłuszcze 10,41 g węglowodany 56,31 g	energia 379 kcal białko 17,4 g tłuszcze 12,29 g węglowodany 51,87 g	energia 372 kcal białko 14,98 g tłuszcze 11,01 g węglowodany 45,08 g	energia 357 kcal białko 17,92 g tłuszcze 12,7 g węglowodany 45,36 g	energia 309 kcal białko 9,81 g tłuszcze 10,4 g węglowodany 46,08 g	energia 375 kcal białko 13,3 g tłuszcze 14,92 g węglowodany 48,37 g	energia 410 kcal białko 18,88 g tłuszcze 14,92 g węglowodany 48,37 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 71 kcal białko 1,57 g tłuszcze 2,19 g węglowodany 11,85 g	energia 71 kcal białko 3,27 g tłuszcze 3,21 g węglowodany 9,75 g	energia 71 kcal białko 2,85 g tłuszcze 2,1 g węglowodany 8,59 g	energia 61 kcal białko 3,07 g tłuszcze 2,18 g węglowodany 7,78 g	energia 74 kcal białko 2,36 g tłuszcze 2,5 g węglowodany 11,08 g	energia 74 kcal białko 2,62 g tłuszcze 2,94 g węglowodany 9,54 g	energia 116 kcal białko 5,35 g tłuszcze 4,23 g węglowodany 13,7 g
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, mix sałat herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, trójządek sera topionego, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, ser żółty, pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, woszczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata, cukier
wartość odżywcza na porcję	energia 182 kcal białko 7,43 g tłuszcze 10,81 g węglowodany 14,35 g	energia 217 kcal białko 10,3 g tłuszcze 11,72 g węglowodany 17,8 g	energia 173 kcal białko 4,94 g tłuszcze 8,64 g węglowodany 19,42 g	energia 195 kcal białko 6,92 g tłuszcze 12,66 g węglowodany 13,93 g	energia 181 kcal białko 6,45 g tłuszcze 9,41 g węglowodany 19,89 g	energia 198 kcal białko 8,67 g tłuszcze 10,38 g węglowodany 18,06 g	energia 218 kcal białko 4,9 g tłuszcze 11,39 g węglowodany 25,08 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 228 kcal białko 9,29 g tłuszcze 13,57 g węglowodany 17,94 g	energia 161 kcal białko 7,63 g tłuszcze 8,68 g węglowodany 13,19 g	energia 231 kcal białko 6,59 g tłuszcze 11,52 g węglowodany 25,89 g	energia 260 kcal białko 9,23 g tłuszcze 16,88 g węglowodany 18,61 g	energia 181 kcal białko 5,61 g tłuszcze 8,18 g węglowodany 17,3 g	energia 145 kcal białko 6,33 g tłuszcze 7,58 g węglowodany 13,18 g	energia 174 kcal białko 3,92 g tłuszcze 9,11 g węglowodany 20,06 g
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną
wartość odżywcza na porcję	energia 110 kcal białko 2,56 g tłuszcze 2,23 g węglowodany 20,26 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 116 kcal białko 3,5 g tłuszcze 3,59 g węglowodany 17,36 g	energia 123 kcal białko 2,63 g tłuszcze 4,1 g węglowodany 19,3 g	energia 110 kcal białko 2,56 g tłuszcze 2,23 g węglowodany 20,26 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g	energia 95 kcal białko 4,57 g tłuszcze 1,24 g węglowodany 16,55 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 297 kcal białko 6,92 g tłuszcze 6,03 g węglowodany 54,76 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 252 kcal białko 7,61 g tłuszcze 7,8 g węglowodany 37,74 g	energia 315 kcal białko 6,74 g tłuszcze 10,51 g węglowodany 49,49 g	energia 298 kcal białko 6,92 g tłuszcze 6,03 g węglowodany 54,76 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g	energia 271 kcal białko 13,06 g tłuszcze 3,54 g węglowodany 47,29 g
NORMY DOBOWE	energia 1001 kcal białko 34,58 g tłuszcze 46,68 g węglowodany 124,46 g	energia 1050 kcal białko 37,63 g tłuszcze 41 g węglowodany 137,47 g	energia 1018 kcal białko 39,88 g tłuszcze 39,95 g węglowodany 118,25 g	energia 1048 kcal białko 38,97 g tłuszcze 42,57 g węglowodany 133,14 g	energia 1008 kcal białko 34,49 g tłuszcze 37,97 g węglowodany 137,43 g	energia 1062 kcal białko 37,3 g tłuszcze 41,74 g węglowodany 137,93 g	energia 1008 kcal białko 38,91 g tłuszcze 40,5 g węglowodany 126,91 g