

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>	chleb graham, margaryna, pasta z twarogu i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), ser żółty, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (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 (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, hummus (ciecierzyca z puszek), pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	bułka grahamka, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik sera topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, dżem truskawkowy niskosłodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, ser żółty, sałatka z pomidora (pomidor, szczypiorek, słonecznik), kawa zbożowa (inka, 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	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
<b>OBIAD I PODWIECZOREK</b>	barszcz ukraiński zabieleny, ryż z jabłkami (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier), marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy), kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pomidorowa naleśniki z twarogiem i owocami, sałatka zielona z ananasem i sosem vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z topatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolanda schabowa z sosem sliwkowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, udko pieczone z warzywami ziemniaki gotowane, ogórek kiszony, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 830 kcal białka 23,71 g tłuszcze 21,61 g węglowodany 144,38 g	energia 932 kcal białka 46,29 g tłuszcze 32,79 g węglowodany 127,72 g	energia 881 kcal białka 37,77 g tłuszcze 25,53 g węglowodany 129,12 g	energia 791 kcal białka 36,39 g tłuszcze 35,62 g węglowodany 89,12 g	energia 743 kcal białka 26,63 g tłuszcze 22,36 g węglowodany 118,14 g	energia 879 kcal białka 37,54 g tłuszcze 38,79 g węglowodany 103,99 g	energia 887 kcal białka 37,64 g tłuszcze 37,27 g węglowodany 107,63 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 98 kcal białka 2,81 g tłuszcze 2,56 g węglowodany 17,11 g	energia 70 kcal białka 3,46 g tłuszcze 2,45 g węglowodany 9,55 g	energia 77 kcal białka 3,31 g tłuszcze 2,24 g węglowodany 11,33 g	energia 69 kcal białka 3,17 g tłuszcze 3,1 g węglowodany 7,76 g	energia 67 kcal białka 2,4 g tłuszcze 2,02 g węglowodany 10,65 g	energia 76 kcal białka 3,24 g tłuszcze 3,35 g węglowodany 8,97 g	energia 94 kcal białka 3,98 g tłuszcze 3,94 g węglowodany 11,39 g
<b>KOLACJA</b>	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 turczykiem (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, turczyk w oleju, olej z turczyka, 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), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, wtopszczyzna, 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
<b>II KOLACJA</b>	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
<b>NORMY DOBOWE</b>	energia 2330 kcal białka 89,89 g tłuszcze 71,75 g węglowodany 348,99 g	energia 2299 kcal białka 92,52 g tłuszcze 74,58 g węglowodany 337,61 g	energia 2429 kcal białka 94,48 g tłuszcze 80,55 g węglowodany 346,41 g	energia 2310 kcal białka 88,99 g tłuszcze 84,06 g węglowodany 317,58 g	energia 2228 kcal białka 93,71 g tłuszcze 71,73 g węglowodany 322,38 g	energia 2298 kcal białka 95,23 g tłuszcze 82,58 g węglowodany 311,19 g	energia 2271 kcal białka 94,06 g tłuszcze 81,86 g węglowodany 304,44 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogku 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, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	butka jasna pszenna, margaryna, twarózek 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 bakali, 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 białka 30,4 g tłuszcze 28,49 g węglowodany 70,95 g	energia 573 kcal białka 15,23 g tłuszcze 19,28 g węglowodany 86,58 g	energia 500 kcal białka 18,44 g tłuszcze 11,91 g węglowodany 81,35 g	energia 550 kcal białka 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 białka 18,97 g tłuszcze 26,15 g węglowodany 87,13 g	energia 536 kcal białka 25,54 g tłuszcze 13,69 g węglowodany 79,22 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 230 kcal białka 10,63 g tłuszcze 9,96 g węglowodany 24,10 g	energia 167 kcal białka 4,43 g tłuszcze 5,6 g węglowodany 25,17 g	energia 145 kcal białka 5,33 g tłuszcze 3,44 g węglowodany 23,51 g	energia 131 kcal białka 3,48 g tłuszcze 3,29 g węglowodany 21,38 g	energia 155 kcal białka 6,81 g tłuszcze 5,76 g węglowodany 19,27 g	energia 174 kcal białka 4,91 g tłuszcze 6,77 g węglowodany 22,57 g	energia 157 kcal białka 7,49 g tłuszcze 4,01 g węglowodany 23,23 g
<b>II ŚNIADANIE</b>	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 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 białko 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 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
<b>OBIAD I PODWIECZOREK</b>	barszcz ukraiński zabieleny, ryż z jabłkami (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier) marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy), kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pomidorowa naleśniki z twarogiem i owocami, sałatka zielona z ananasem i sosem vinaigrette kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z topatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, udko pieczone z warzywami ziemniaki gotowane, ogórek kiszony, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 830 kcal białka 23,71 g tłuszcze 21,61 g węglowodany 144,38 g	energia 926 kcal białka 45,89 g tłuszcze 32,59 g węglowodany 127,22 g	energia 836 kcal białka 28,37 g tłuszcze 37,03 g węglowodany 113,08 g	energia 878 kcal białka 38,29 g tłuszcze 35,72 g węglowodany 109,62 g	energia 872 kcal białko 27,36 g tłuszcze 34,32 g węglowodany 111,37 g	energia 866 kcal białka 35,25 g tłuszcze 38,37 g węglowodany 103,99 g	energia 932 kcal białka 37,64 g tłuszcze 42,27 g węglowodany 107,63 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 98 kcal białka 2,81 g tłuszcze 2,56 g węglowodany 17,11 g	energia 73 kcal białka 3,6 g tłuszcze 2,56 g węglowodany 9,99 g	energia 79 kcal białka 2,69 g tłuszcze 3,04 g węglowodany 10,74 g	energia 77 kcal białka 3,37 g tłuszcze 3,15 g węglowodany 9,66 g	energia 69 kcal białka 2,17 g tłuszcze 2,73 g węglowodany 8,58 g	energia 75 kcal białka 3,07 g tłuszcze 3,34 g węglowodany 9,05 g	energia 98 kcal białka 3,96 g tłuszcze 4,44 g węglowodany 11,32 g
<b>KOLACJA</b>	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twarózek z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), twarózek z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, jajko gotowane, twaróg półtłusty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, miód, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, serek truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twarózek z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twarózek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet 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 białka 24,47 g tłuszcze 16,10 g węglowodany 67,95 g	energia 504 kcal białka 21,45 g tłuszcze 19,79 g węglowodany 61,35 g	energia 463 kcal białka 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 białka 29,25 g tłuszcze 14,39 g węglowodany 67,72 g	energia 609 kcal białka 18,78 g tłuszcze 27,28 g węglowodany 67,72 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 226 kcal białka 8,89 g tłuszcze 7,84 g węglowodany 30,49 g	energia 162 kcal białka 7,48 g tłuszcze 5,16 g węglowodany 21,78 g	energia 215 kcal białka 9,13 g tłuszcze 8,42 g węglowodany 26,11 g	energia 216 kcal białka 10 g tłuszcze 5,49 g węglowodany 32,1 g	energia 243 kcal białka 10,64 g tłuszcze 8,52 g węglowodany 31,6 g	energia 151 kcal białka 8,73 g tłuszcze 4,3 g węglowodany 20,21 g	energia 191 kcal białka 5,89 g tłuszcze 8,55 g węglowodany 21,23 g
<b>II KOLACJA</b>	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 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
<b>NORMY DOBOWE</b>	energia 2360 kcal białka 87,11 g tłuszcze 76,46 g węglowodany 343,65 g	energia 2333 kcal białka 92,42 g tłuszcze 73,93 g węglowodany 345,51 g	energia 2212 kcal białka 82,12 g tłuszcze 74,15 g węglowodany 313,04 g	energia 2282 kcal białka 88,05 g tłuszcze 71,65 g węglowodany 336,37 g	energia 2265 kcal białka 87,13 g tłuszcze 81,12 g węglowodany 312,03 g	energia 2354 kcal białka 88,8 g tłuszcze 93,54 g węglowodany 326,64 g	energia 2316 kcal białka 94,93 g tłuszcze 76,54 g węglowodany 323,38 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<b>ŚNIADANIE</b>	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	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, 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 477 kcal białko 12,7 g tłuszcze 12,42 g węglowodany 80,69 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	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 222 kcal białko 9,71 g tłuszcze 5,25 g węglowodany 36,34 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
<b>OBIAD I PODWIECZOREK</b>	barszcz ukraiński zabieleny, ryż z jabłkami (ryż biały, mleko 3,2%, jabłko prażone, cynamon, cukier) marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy), kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pomidorowa naleśniki z twarogiem i owocami, sałatka zielona z ananasem i sosem vinegrette kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z topatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa z sosem sliwkowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, udko pieczone z warzywami ziemniaki gotowane, ogórek kiszony, kompot bez cukru, owoc sezonowy
wartość odżywcza na porcję	energia 357 kcal białko 11,53 g tłuszcze 5,69 g węglowodany 68,81 g	energia 338 kcal białko 18,01 g tłuszcze 10,39 g węglowodany 46,41 g	energia 349 kcal białko 5,05 g tłuszcze 11,94 g węglowodany 12,07 g	energia 386 kcal białko 15,71 g tłuszcze 15,17 g węglowodany 50,26 g	energia 325 kcal białko 13,56 g tłuszcze 11,3 g węglowodany 46,11 g	energia 371 kcal białko 14,97 g tłuszcze 15,47 g węglowodany 46,55 g	energia 419 kcal białko 16,43 g tłuszcze 15,6 g węglowodany 56,74 g
wartość odżywcza na 100 g	energia 92 kcal białko 2,97 g tłuszcze 1,47 g węglowodany 17,79 g	energia 57 kcal białko 3,05 g tłuszcze 1,75 g węglowodany 7,81 g	energia 67 kcal białko 2,29 g tłuszcze 2,32 g węglowodany 9,6 g	energia 66 kcal białko 2,69 g tłuszcze 2,6 g węglowodany 8,61 g	energia 65 kcal białko 2,7 g tłuszcze 2,25 g węglowodany 9,17 g	energia 103 kcal białko 4,17 g tłuszcze 4,31 g węglowodany 12,97 g	energia 93 kcal białko 3,66 g tłuszcze 3,47 g węglowodany 12,64 g
<b>KOLACJA</b>	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, wtopszczyzna, 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
<b>II KOLACJA</b>	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
<b>NORMY DOBOWE</b>	energia 1022 kcal białko 38,65 g tłuszcze 37,96 g węglowodany 136,96 g	energia 1009 kcal białko 38,42 g tłuszcze 39,10 g węglowodany 132,01 g	energia 995 kcal białko 36,84 g tłuszcze 41,01 g węglowodany 123,47 g	energia 1041 kcal białko 36,75 g tłuszcze 41,04 g węglowodany 138,02 g	energia 1024 kcal białko 38,24 g tłuszcze 38,87 g węglowodany 137,46 g	energia 1058 kcal białko 38,97 g tłuszcze 42,29 g węglowodany 136,11 g	energia 1017 kcal białko 36,44 g tłuszcze 39,52 g węglowodany 134,15 g