

TYDZIEŃ 1

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. ≈ 257 kcal B 16.1 g T 9.8 g W 25.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Zupa ogórkowa; fasolka po bretońsku; pyzy. I danie: zupa ogórkowa (250ml) (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, pietruszka, cebulka prażona, śmietanka roślinna, por, przyprawa Smak Natury, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, czosnek, lubczyk) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i> II danie: fasolka po bretońsku, pyzy (fasolka, koncentrat pomidorowy, pasta ze świeżych pomidorów, przyprawa Smak Natury, sól, pieprz, cukier, śmietanka roślinna, aquafaba, jajko w śladowych ilościach) <i>Alergeny: jajko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. ≈ 167 kcal B 6.8 g T 5.4 g W 21.4 g <i>Alergeny: mleko, gluten</i>
Wtorek	Bułka graham 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 294 kcal B 17.9 g T 7.4 g W 40.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Rosół z makaronem; potrawka z kurczaka; ryż; marchewka z groszkiem. I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka, korzeń,seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g) (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. mleko 2% 150 ml. ≈ 167 kcal B 9.9 g T 4.3 g W 19.5 g <i>Alergeny: gluten, sezam, mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 318 kcal B 19.5 g T 9.4 g W 37.8 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Krem z białych warzyw; bolognese z jarzynami i makaronem. I danie: kremik z białych warzyw (wywar warzywny, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna, por, pietruszka, sól, pieprz, cebula) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: zakręcone bolognese z jarzynami (makaron 70g, mięsny sos 100g) (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 358 kcal B 15.6 g T 15.8 g W 35.0 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Krem marchewkowy; kotlecik mielony drobiowy; ziemniaki; surówka z białej kapusty z koperkiem. I danie: krem marchewkowy (250 ml) (bulion, marchew, por, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, mąka bezglutenowa) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 125 kcal</i> II danie: kotlecik mielony drobiowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta) <i>Alergeny: jajko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal</i>	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. ≈ 113 kcal B 5.5 g T 3.1 g W 15.1 g <i>Alergeny: mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek	Chleb żytnio-pszenno pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; masło 5 g; ogórek; mleko 2% 150 ml. ≈ 341 kcal B 15.8 g T 13.5 g W 35.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Pomidorowa z makaronem; nuggetsy rybne; kuskus z warzywami. I danie: pomidorowa z makaronem (zupa 200 ml, makaron 50g) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: paluch rybny, pita, surówka coleslaw (pita 1szt., ryba 60g, surówka 50g) (mintaj, mąka pszenna, olej słonecznikowy, jaja, drożdże, mąka ryżowa, gluten pszenno, kapusta biała, marchewka, majonez wege, sól, pieprz) <i>Alergeny: gluten, jaja, ryba</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 367 kcal</i>	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. ≈ 171 kcal B 6.8 g T 3.6 g W 26.7 g <i>Alergeny: mleko; gluten zależnie od płatków</i>

TYDZIEŃ 2

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. $\approx 247 \text{ kcal}$ B 9.8 g T 4.4 g W 40.7 g <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	Zupa jarzynowa; pierogi z mięsem; surówka z marchewki. I danie: zupa jarzynowa (250ml) (wywar jarzynowy, marchew, koperek, kalarepka, pietruszka, por, seler, groszek zielony, ziemniaki, sól, Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 136 kcal</i> II danie: pierogi z mięsem, surówka z marchewki (pierogi 120g, surówka 50g) (mąka pszenna, jajka, łopatka wieprzowa, sól, pieprz, majeranek, marchew, cukier, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 45g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 378 kcal</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. mleko 2% 150 ml. $\approx 167 \text{ kcal}$ B 9.9 g T 4.3 g W 19.5 g <i>Alergeny: gluten, sezam, mleko</i>
Wtorek	Bułka pełnoziarnista 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; papryka i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. $\approx 363 \text{ kcal}$ B 17.4 g T 16.7 g W 33.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Grochówka; makaron; vege pulpeciki z groszkiem w sosie pomidorowym I danie: grochówka (250ml) (groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebulka prażona, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 19g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 144 kcal</i> II danie: makaron, vege pulpeciki w sosie pomidorowym z warzywami (makaron z semoliny, kukurydza, groszek, marchewka, papryka, jarmuż, ziemniak, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, mąka bezglutenowa, olej słonecznikowy) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 55g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 364 kcal</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; mozzarella 30 g; pomidor i sałata 100 g. $\approx 172 \text{ kcal}$ B 9.2 g T 6.9 g W 16.7 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. mleko 2% 150 ml. ≈ 239 kcal B 12.2 g T 7.4 g W 29.9 g <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i>	Krem dyniowy; kotlecik mielony; ziemniaki; mizeria. I danie: krem dyniowy (250ml) (dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier, mąka bezglutenowa) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 24g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria (ziemniaki 120g, mięso 70g, mizeria 50g) (mięso wieprzowe, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt grecki, sól, cukier, kwas cytrynowy, koperek) <i>Alergeny: jajko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Omlet pieczony z brokułem: jajo 80 g; brokuł 40 g; pieczywo pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 365 kcal B 23.0 g T 13.7 g W 36.7 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Kapuśniaczek; kaszotto drobiowe; buraczki I danie: kapuśniaczek (250ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 21g, tłuszcze 5,5 g, wartość energetyczna: 149,5 kcal</i> II danie: kaszotto drobiowe, buraczki (kasza 100g, mięso w sosie 100g, buraczki 50g) (kasza bulgur, filet z kurczaka, cebula, mąka pszenna, sól, pieprz, papryka, majeranek, czosnek, burak gotowany, olej, cukier) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. ≈ 140 kcal B 8.6 g T 3.6 g W 16.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 358 kcal B 15.8 g T 15.8 g W 34.8 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Krupniczek; kluseczki półfrancuskie; sos słoneczny. I danie: krupniczek z krokietami rybnym (250ml) (wywar jarzynowy, kasza, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, cebula prażona, czosnek, majeranek, mintaj, mąka pszenna, drożdże) <i>Alergeny: seler, gluten, ryba</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 22g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 153 kcal</i>	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kakao naturalne 250 ml (mleko 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda); owoc 60 g. ≈ 206 kcal B 8.9 g T 5.0 g W 31.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
		II danie: kluseczki półfrancuskie, sos słoneczny (kluseczki 100g, sos 60g) (mąka pszenna, jajko, śmietanka roślinna, sól, brzoskwinia, cukier, kisiel brzoskwiniowy) <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 54g,</i> <i>tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 355 kcal</i>	

TYDZIEŃ 3

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z warzywami i szynką: jajo 80 g; szynka drobiowa 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 384 kcal B 24.0 g T 14.7 g W 37.9 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Pomidorowa z ryżem; pyzy w sosie truskawkowym. I danie: pomidorowa z ryżem (250ml) (wywar warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym (pyzy 80g, sos 80g) (drożdże, mąka pszenna, truskawki, cukier, sól, kisiel truskawkowy) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 44g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal</i>	Warzywa w słupkach 100 g; dip z serka homogenizowanego naturalnego 50 g; pieczywo pełnoziarniste lekkie 20 g. ≈ 148 kcal B 6.0 g T 4.8 g W 18.9 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Wtorek	Chleb graham 55 g; tuńczyk w sosie własnym 35 g (alternatywnie szynka drobiowa 25 g); masło 5 g; pomidor i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 310 kcal B 20.5 g T 8.8 g W 34.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko, ryby</i>	Krem z ciecierzycy z grzankami; roślinne bolognese z warzywami i makaronem. I danie: kremik z ciecierzycy z grzankami (wywar jarzynowy – marchew, pietruszka, por, ziemniak, ciecierzycy, napar z zieleń angielskiego, czosnek, zioła prowansalskie, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 28,5g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 195 kcal</i> II danie: roślinne bolognese z warzywami, makaron (białko sojowe, cebula prażona, skrobia, koncentrat pomidorowy, passata, marchew, pietruszka, por, papryka, makaron z semoliny, sól, pieprz, czosnek, oregano, mąka pszenna, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: gluten, soja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16 g, węglowodany 44g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 321 kcal</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. ogórek świeży. ≈ 255 kcal B 9.0 g T 4.0 g W 44.0 g <i>Alergeny: mleko; gluten zależnie od płatków</i>	Rosół z niteczkami; pulpeciki w sosie koperkowym; ryż; marchewka. I danie: rosół z niteczkami (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: pulpeciki w sosie koperkowym, ryż, marchewka juniorka (mięso 70g, ryż 100g, sos 50g) (filet z kurczaka, bułka tarta, jajka, sól, pieprz, cebulka prażona, mąka pszenna, masło roślinne, koperek, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: gluten, jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16 g, węglowodany 45g, tłuszcze 7,5 g, wartość energetyczna: 311 ,5kcal</i>	Budyń z musem owocowym ≈ 180 kcal B 4.7 g T 4.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Bułka graham 65 g; serek ziołowy/twaróg naturalny 40 g; pomidor i sałata 90 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 294 kcal B 17.9 g T 7.4 g W 40.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Zupa fasolowa; strogonow z kluseczkami kładzionymi. I danie: zupka fasolowa (włoszczyzna, ziemniaki, fasola biała, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, cebulka prażona, majeranek, pieprz) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 178,5 kcal</i> II danie: strogonow z kluseczkami kładzionymi (mięso 50g, sos 50g, kluseczki 100g) (filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat pomidorowy, cebulka prażona, sól, pieprz, czosnek, mąka, jaja, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: jajka, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal</i>	warzywa 70 g; bułka graham 30 g z masłem 3 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 204 kcal B 8.1 g T 6.0 g W 27.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Piątek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. ≈ 247 kcal B 9.8 g T 4.4 g W 40.7 g <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	Barszczyk z kolankami; filet rybny w panierce; ziemniaki; surówka z kiszonej kapusty. I danie: barszczyk z kolankami (marchew, pietruszka, por, cebula, czosnek, buraki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, majeranek) <i>Alergeny:</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
		<i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 155,2 kcal</i> II danie: filecik w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 120g, ryba 70g, surówka 50g) <i>(mintaj, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, olej, cukier, pieprz, olej rzepakowy, kapusta kiszona)</i> <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 342,5 kcal</i>	

TYDZIEŃ 4

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g, mleko 2% 150 ml. ≈ 261 kcal B 15.7 g T 9.6 g W 27.6 g <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i>	Krem szparagowy z groszkiem ptysiowym; pierogi leniwe; sos waniliowy. I danie: kremik szparagowy z groszkiem ptysiowym (wywar jarzynowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, sól) <i>Alergeny: gluten, seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 6g, węglowodany 27g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i> II danie: pierogi leniwe, sos waniliowy (pierogi 100g, sos 70g) (mąka pszenna, jajka, ziemniaki, ser, śmietanka roślinna, skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy, sól) <i>Alergeny: jaja, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 52g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 320 kcal</i>	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. ≈ 187 kcal B 14.8 g T 5.6 g W 17.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. ≈ 255 kcal B 11.3 g T 6.0 g W 36.1 g <i>Alergeny: gluten, mleko; orzechy przy dodatku</i>	Zupa ziemniaczana; gulasz wieprzowy; kasza perłowa; buraczki. I danie: zupa ziemniaczana (250ml) (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: gulasz wieprzowy, kasza perłowa, buraczki (kasza 100g, mięsny sos 100g, buraki 50g) (kasza perłowa, mięso wieprzowe, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek, majeranek, buraki) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i>	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g, jogurt ≈ 111 kcal B 1.8 g T 0.5 g W 24.8 g <i>Alergeny: mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Środa	Bułka graham 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 294 kcal B 17.9 g T 7.4 g W 40.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Krem kalafiorowy; pulpeciki rybne w sosie pomidorowym; makaron; surówka z kiszzonego ogórka. I danie: krem kalafiorowy, ryбка na parze (250ml) (wywar jarzynowy, włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury, śmietanka roślinna, miruna) <i>Alergeny: seler, ryba</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 100g, sos z warzywami 100g) (makaron z pszenicy durum, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, mąka pszenna, sól, cukier, papryka czerwona mielona, olej rzepakowy, marchew, pietruszka) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 50,5g, tłuszcze 9,5g, wartość energetyczna: 375,5 kcal</i>	Pieczyno pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 358 kcal B 15.8 g T 15.8 g W 34.8 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Krem pomidorowo-pietruszkowy; udko pieczone; ziemniaki; surówka z białej kapusty i marchewki. I danie: krem pomidorowo- pietruszkowy (250ml) (pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal</i> II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką (Udło 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, marchewka) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. ≈ 140 kcal B 8.6 g T 3.6 g W 16.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>

Dzień	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Piątek	Omlet pieczony ze szpinakiem i marchewką: jajo 80 g; szpinak 45 g; marchew 30 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g; pomidor 70 g; mleko 2% 30 ml. ≈ 296 kcal B 18.1 g T 10.4 g W 32.7 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Krem z czerwonej soczewicy; naleśniki z dżemem. I danie: kremik z czerwonej soczewicy (czerwona soczewica, włoszczyzna, cebula prażona, ziele angielskie, liść laurowy, śmietanka roślinna, majeranek, czosnek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 4 g, wartość energetyczna: 144 kcal</i> II danie: naleśniki z dżemem (naleśniki 140g, dżem 40g) (aquafaba, jajko w śladowych ilościach, mąka pszenna, śmietanka roślinna, dżem brzoskwiniowy – fruktoza, pektyny) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal</i>	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (mleko 150 ml, kawa 2 g, woda); owoc 60 g. ≈ 206 kcal B 7.9 g T 4.1 g W 35.0 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jęczmień, żyto</i>