

Jadłospis 3-7.02.2025 (tydzień 1)

	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	<p>płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata</p>	owoc*	kalafiorowa (200 ml)	<p>spaghetti (100/120 g) z wieprzowym (90/100 g) sosem bolońskim z oregano i pomidorami pelatti z serem mozzarella</p> <p>kompot wieloowocowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - spaghetti wieprzowo z sosem bolońskim z oregano i pomidorami pelatti</p> <p>WEGE - spaghetti neapolitańskie</p>	<p>rogal maślany z serem (1 szt)</p> <p>BG/BM/BJ – pieczywo bg, dżem</p> <p>WEGE – rogal maślany z serkiem waniliowym</p>	<p>KCAL: 1082 B: 40,14 [g] T: 50,2 [g] W:145,4 [g]</p>
WT	<p>pieczywo* (50 g), wędlina (10-15 g) serek śmietankowy (30 g), masło (10 g), świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka na mleku (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta jajeczna, warzywa, herbata</p> <p>WEGE - pieczywo, serek śmietankowy, wege wędlina, warzywa, kawa inka na mleku</p>	owoc*	kapuśniak z białej kapusty z koperkiem (200 ml)	<p>nuggetsy drobiowe w chrupiącej panierce kukurydzianej (70-90 g)</p> <p>ryż basmati (80-100 g)</p> <p>surówka z marchewki, jabłka i pora (50-60 g)</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - nuggetsy z piersi kurczaka, ryż, surówka</p> <p>WEGE - nuggetsy warzywne</p>	<p>koktajl jogurtowo – owocowy do picia (150 g), biszkopty (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ –krążki jaglano - kukurydziane, koktajl owocowy do picia</p> <p>WEGE –koktajl jogurtowo - owocowy, biszkopty</p>	<p>KCAL: 1097 B: 45,09 [g] T: 32 [g] W: 161,4 [g]</p>
ŚR	<p>pieczywo* (50 g), masło (10 g), parówki z szynki (ok. 50 g), ketchup, ser żółty (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150 ml) *</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, parówki, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE -pieczywo,masło, parówka wege, ser żółty, warzywa, herbata</p>	owoc*	krupnik z kaszą jaglaną z natką pietruszki (200 ml)	<p>racuszki drożdżowe z jabłkiem (4 szt)</p> <p>brzoskwinia z syropu (60-80 g)</p> <p>kompot wiśniowy</p> <p>BG/BM/BJ – ryż z jabłkiem i cynamonem</p> <p>WEGE - racuszki drożdżowe z jabłkiem</p>	<p>kanapka z wędliną (15 g) i warzywami (20 g) na pieczywie wieloziarnistym (2 szt – 50 g)</p> <p>BM/BJ – kanapka z wędliną i warzywami</p> <p>WEGE – kanapka z wege wędliną i warzywami</p>	<p>KCAL: 1222 B: 55,1 [g] T: 36,4 [g] W: 177 [g]</p>
CZ W	<p>płatki jęczmienne na mleku (220) pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - płatki jaglane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa</p> <p>WEGE -płatki jęczmienne, pieczywo, masło, ser żółty, warzywa, herbata</p>	owoc*	rosół z makaronem (200 ml)	<p>kotlet pożarski drobiowy (70-90 g)</p> <p>ziemniaki z koperkiem (130 g)</p> <p>fasolka szparagowa z masłem (50-60 g)</p> <p>kompot truskawkowy</p> <p>BG/BM/BJ – kotlet drobiowy, ziemniaki, fasolka szparagowa</p> <p>WEGE - kotlet brokutowy z serem feta i płatkami migdałowymi</p>	<p>ciasto marchewkowe (ok 100 gr)</p> <p>BG/BM/BJ – ciasto marchewkowe</p> <p>WEGE – ciasto marchewkowe</p>	<p>KCAL: 1155 B: 51,8 [g] T: 35,45 [g] W: 151,5 [g]</p>
PT	<p>pieczywo*(50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), twarożek ziołowy (30 g)</p> <p>świeże warzywa* (20-30 g), kakao na mleku (150 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta z ciecior, warzywa, kakao na mleku roślinnym</p> <p>WEGE -pieczywo, masło, wege wędlina, twarożek ziołowy, warzywa, kakao na mleku</p>	owoc*	zupa krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (200 ml)	<p>dorsz w klasycznej panierce pieczony w piecu (70-90 g)</p> <p>ziemniaki opiekane (130 g)</p> <p>surówka z kapusty kiszzonej (50-60 g)</p> <p>kompot wieloowocowy</p> <p>BG/BM/BJ - dorsz , ziemniaki, surówka</p> <p>WEGE -kotlet buraczany z pestkami słonecznika</p>	<p>wafle ryżowe (3 szt), czeko -śliwka (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – wafle ryżowe, powidła śliwkowe</p> <p>WEGE –wafle kukurydziane, czeko-śliwka</p>	<p>KCAL: 1221 B: 66 [g] T: 33,9 [g] W: 151,3 [g]</p>

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa
KCAL: 1155 B: 51,63 T: 37,6 W:157,3

Jadłospis 10-14.02.2025 (tydzień 2)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	<p>płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata</p>	owoc	koperkowa (200 ml)	<p>pierogi z serem i sosem jogurtowym (140-180 g) owoc (120 g)</p> <p>BG/BM/BJ – pierogi z owocami</p> <p>kompot wieloowocowy (200 ml)</p> <p>WEGE – pierogi z serem</p>	<p>kajzerka z kiełbaską szynkową, ogórek kiszony (15 g)</p> <p>BG/BM/BJ – pieczywo bg wędlina</p> <p>WEGE – kajzerka z serem żółtym</p>	<p>KCAL: 1029</p> <p>B: 36,34 [g]</p> <p>T: 26,71 [g]</p> <p>W: 168,35 [g]</p>
WT	<p>zacierki na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), szynka drobiowa (10-15 g) świeże warzywa (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ – zacierki na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE – zacierki na mleku, pieczywo, masło, ser żółty, warzywa, herbata</p>	owoc	zupa ogórkowa (200 ml)	<p>udziki drobiowe pieczone z majerankiem i słodką papryką (80-90 g) ryż biały długoziarnisty (130 g) duszona marchewka (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – udziki, ryż, marchewka duszona</p> <p>WEGE –kotlet jaglaano - kalafiorow</p>	<p>makaron (80 g) z musem truskawkowym (70 g)</p> <p>BG/BM/BJ –makaron z musem truskawkowym</p> <p>WEGE – makaron z musem truskawkowym</p>	<p>KCAL: 1255</p> <p>B: 51,58 [g]</p> <p>T: 31,4 [g]</p> <p>W: 193,7 [g]</p>
ŚR	<p>pieczywo* (50 g), masło (10 g), twarożek z rzodkiewką (30 g), pasztet drobiowo – wieprzowy (10-15 g) świeże warzywa (20-30 g), kawa inka z mlekiem (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, humus, warzywa, herbata</p> <p>WEGE – pieczywo, masło, twarożek, wege pasztet, warzywa, kawa inka na mleku</p>	owoc	zupa krem kukurydziano warzywny z popcornem (200 ml)	<p>kotlet mielony wieprzowy (70-90 g) ziemniaki puree (130 g) buraczki duszone (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – kotlet mielony, ziemniaki, sałata</p> <p>WEGE – kotlet jajeczny, ziemniaki , buraczki duszone</p>	<p>ciastka owsiane z suszonymi owocami (2 szt), smoothie szpinakowe (150 g)</p> <p>BG/BM/BJ – ciastka jaglane z suszonymi owocami, smotthie szpinakowe</p> <p>WEGE – ciastka owsiane, smotthie szpinakowe</p>	<p>KCAL: 1196</p> <p>B: 43,5 [g]</p> <p>T: 47,5 [g]</p> <p>W: 159,4 [g]</p>
CZW	<p>kasza manna na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), ser żółty gouda (10-15 g), masło (5 g), świeże warzywa*(20-30 g) herbata *(150 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - płatki jaglane na mleku roślinnym, pieczywo , masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE –kasza manna na mleku, na mleku, pieczywo, masło, ser żółty gouda, warzywa, herbata</p>	owoc	zupa pomidorowa (200 ml)	<p>gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (130 g) kopytka (130 g) kompot truskawkowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – gulasz wieprzowy z warzywami, kopytka</p> <p>WEGE – ratatouille warzywne</p>	<p>koktajl owocowy (wiśniowy) na maślanec naturalnej (150 g) flipsy kukurydziane (10 g)</p> <p>BG/BM/BJ – koktajl , flipsy kukurydziane</p> <p>WEGE -koktajl, flipsy kukurydziane</p>	<p>KCAL: 1227</p> <p>B: 72,5 [g]</p> <p>T: 30,5 [g]</p> <p>W: 171,79 [g]</p>
PT	<p>pieczywo* (50 g), masło (10 g), pasta jajeczna (30 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), kakao na mleku (150 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta warzywa, warzywa, kakao na mleku roślinnym</p> <p>WEGE –pieczywo, masło, pasta jajeczna, wege wędlina, warzywa, kakao na mleku</p>	owoc	zupa zacierkowa (200 ml)	<p>smażona miruna w jaglano kukurydzianej panierce (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (130 g) surówka z białej kapusty (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – miruna w jaglano kukurydzianej panierce</p> <p>WEGE – burger warzywny z pestkami dyni i słonecznika</p>	<p>ryż jaśminowy (80 g) z serkiem brzoskwinowym (70 g)</p> <p>BG/BM/BJ –ryż z musem owocowym</p> <p>WEGE - ryż z serkiem brzoskwinowym</p>	<p>KCAL: 1343</p> <p>B: 65,31 [g]</p> <p>T: 32,92 [g]</p> <p>W: 205,7 [g]</p>

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1209 B: 53,85 T: 33,72 W:179,78

Jadłospis 17-21.02.2025 (tydzień 3)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	<p>płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata</p>	owoc	<p>jarzynowa z zielonym groszkiem (200 ml)</p>	<p>makaron penne (130 g) z sosem bolognese (90-100 g) ogórek kiszony (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – makaron z sosem bolognese</p> <p>WEGE – makaron z sosem warzywno - pomidorowym</p>	<p>jogurt (150 g) z musli i granolą (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – mus owocowy z granolą i musli</p> <p>WEGE - jogurt z musli i granolą</p>	<p>KCAL: 1134 B: 60,8 [g] T: 38,9 [g] W: 125,05 [g]</p>
WT	<p>płatki owsiane na mleku z duszonym jabłkiem i cynamonem (220 ml), pieczywo (25g), masło (5g), twarożek (30 g) , kiełki lucerny, świeże warzywa, (20- 30 g), herbata (150ml)*</p> <p>BG/BM/BJ – płatki jaglane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE –płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło, twarożek, warzywa, herbata</p>	owoc	<p>barszcz ukraiński (200 ml)</p>	<p>kotlet schabowy (70-90 g) ziemniaki puree (130 g) kapusta duszona z koperkiem (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – kotlet schabowy bg, ziemniaki, kapusta duszona</p> <p>WEGE – kotlet z selera</p>	<p>ciasto zebra (ok. 100 gr)</p> <p>BG/BM/BJ – zebra</p> <p>WEGE - zebra</p>	<p>KCAL: 1216 B: 64,18 [g] T: 55,9 [g] W: 149,65 [g]</p>
ŚR	<p>parówki z szynki (98 % mięsa), pieczywo * (50 g), masło (10 g), jajecznica ze szczypiorkiem (30 g), (10-15 g) , keczap, świeże warzywa (20-30 g), kawa inka z mlekiem (150 ml)*</p> <p>BG/BM /BJ – parówka, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa , herbata</p> <p>WEGE – wege parówka, pieczywo, masło, jajecznica, warzywa, kawa inka na mleku</p>	owoc	<p>kremowa kalafiorowa (200 ml)</p>	<p>naleśniki (smażone na suchej patelni bez oleju lub innego tłuszczu) z serem białym i sosem jogurtowym z miodem (2 szt) owoc (100-120 g) kompot wiśniowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – naleśniki z dżemem i sosem owocowym</p> <p>WEGE – naleśniki z serem</p>	<p>kanapka (50 g) z wędliną (15 g) i warzywami (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – kanapka z wędliną i warzywami</p> <p>WEGE – kanapka z wege wędliną i warzywami</p>	<p>KCAL: 1155 B: 56 [g] T: 48,05 [g] W: 149,65 [g]</p>
CZ W	<p>płatki śniadaniowe pełnoziarniste na mleku (220 ml), pieczywo (25 g)*, masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150ml)*</p> <p>BG/BM/BJ – płatki kukurydziane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE – płatki śniadaniowe, wege wędlina</p>	owoc	<p>domowy rosół z lubczykiem i makaronem (200 ml)</p>	<p>mini klopsiki z indyka z duszonym porem i marchewką w sosie pomidorowym (70-90 g) kasza jaglana (130 g) mix warzyw z pary (50-60 g) kompot truskawkowy (200ml)</p> <p>BG/BM/BJ - klopsiki z indyka w sosie pomidorowym, kasza, warzywa pieczone w słupkach</p> <p>WEGE – klopsiki z pieczonych warzyw</p>	<p>gofry szpinakowe (1 szt) z serem śmietankowym (20 g) i owocami (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – gofry z owocami</p> <p>WEGE – gofry z serem i owocami</p>	<p>KCAL: 1243 B: 57,6 [g] T: 42,6 [g] W: 166 [g]</p>
PT	<p>pieczywo (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), twarożek ze szczypiorkiem (30 g), świeże warzywa (20-30 g), kakao na mleku (150 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta z zielonego groszku, świeże warzywa</p> <p>WEGE –pieczywo, masło, twarożek ze szczypiorkiem, pasta z zielonego groszku, warzywa, kakao na mleku</p>	owoc	<p>zupa krem dyniowo – marchewkowy z grzankami (200 ml)</p>	<p>dorsz z koperkiem i cytryną w klasycznej panierce (70-90 g) ryż (130 g) surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – dorsz z pieca, ryż , surówka</p> <p>WEGE – kotlet szpinakowy</p>	<p>chałka (50 g) z powidłami śliwkowymi (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – pieczywo bg z powidłami śliwkowymi</p> <p>WEGE – chałka z powidłami śliwkowymi</p>	<p>KCAL: 1134 B: 49,26 [g] T: 27,49 [g] W: 177,4 [g]</p>

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1176 B: 57,56 T: 42,6 W:153,38

Jadłospis 24-28.02.2025 (tydzień 4)

	Śniadanie	II śn.	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	<p>płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata</p>	owoc	<p>jarzynowa z fasolką szparagową (200 ml)</p>	<p>pierogi z mięsem i cieciorką kraszone cebulką (180 g) surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i papryki (50-60 g)</p> <p>BG/BM/BJ – pierogi z mięsem i cieciorką kraszone cebulką</p> <p>kompot wieloowocowy (200 ml)</p> <p>WEGE – pierogi z ciecierzycą i suszonym pomidorem</p>	<p>wafelki kukurydziane (30 g), pasta z cieciorki z suszonym pomidorem (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – wafle kukurydziane, humus</p> <p>WEGE – wafle kukurydziane, humus</p>	<p>KCAL: 1121 B: 38,6 [g] T: 34,8 [g] W: 170,8 [g]</p>
WT	<p>pieczywo * (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), ser żółty gouda (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka na mleku (150 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta z pestek słonecznika, warzywa, herbata</p> <p>WEGE –pieczywo, masło, ser żółty, pasta z pestek słonecznika, warzywa, kawa inka na mleku</p>	owoc	<p>gwiazdeczkowa pomidorowa (200 ml)</p>	<p>sznycelek z piersi kurczaka (70-90 g) ryż biały z naturalnym (130 g) surówka z marchewki, jabłka i ananasa (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarborem (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – sznycelek z piersi kurczaka</p> <p>WEGE – kotlet z pieczonego kalafiora z curry</p>	<p>koktajl truskawkowo – jogurtowy do picia (150 g)</p> <p>pieczywo chrupkie wieloziarniste typu waza (20 g-3 szt)</p> <p>BG/BM/BJ – koktajl truskawkowy do picia, pieczywo, wafle ryżowe</p> <p>WEGE – koktajl truskawkowo - jogurtowy, pieczywo Waza</p>	<p>KCAL: 1205 B: 57,54 [g] T: 31 [g] W: 179,9 [g]</p>
ŚR	<p>płatki ryżowe na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - płatki ryżowe na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE –płatki ryżowe na mleku, pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata</p>	owoc	<p>zupa ogórkowa (200 ml)</p>	<p>kluski leniwe (180 g) z sosem jogurtowym (50 g) i chrupicą kruszonka z bułki tartej (5 g) kawałki jabłka pieczonego z cynamonem (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – kluski bm/bj z sosem owocowym</p> <p>WEGE – kluski leniwe</p>	<p>kajzerka z wędliną (15 g) i warzywami (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – pieczywo bg z wędliną i warzywami</p> <p>WEGE -kajzerka z wege wędliną</p>	<p>KCAL: 1190 B: 48,04 [g] T: 33,75 [g] W: 177,3 [g]</p>
CZ W	<p>zacierki na mleku (220 ml) pieczywo* (50 g), masło (5 g) wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150 ml)*</p> <p>BG/BM/BJ - kasza jaglana na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata</p> <p>WEGE –zacierki na mleku, wege wędlina</p>	owoc	<p>zupa krem z zielonych warzyw z grzankami paprykowymi (200 ml)</p>	<p>kotlecik mielony wieprzowy pieczony w piecu (70-90 g) kasza gryczana (130 g) buraczki duszone (50/60 g) kompot truskawkowy (200 ml)</p> <p>BG/BM/BJ – kotlecik mielony wieprzowy pieczony w piecu, kasza gryczana, buraczki</p> <p>WEGE –kotlet pieczarkowy</p>	<p>pączek (1 szt)</p> <p>BG/BM/BJ – muffin bg</p> <p>WEGE – pączek</p>	<p>KCAL: 1256 B: 66,1 [g] T: 39,68 [g] W: 166,05 [g]</p>
PT	<p>pieczywo* (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), pasta jajeczna (30 g), świeże warzywa* (20-30 g), kakao na mleku (150 ml)</p> <p>BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, dżem wiśniowy, warzywa, kakao na mleku roślinnym</p> <p>WEGE –pieczywo, masło, pasta jajeczna, wege wędlina, warzywa, kakao na mleku</p>	owoc	<p>krupnik z kaszą jęczmienną perłową z koperkiem (200 ml)</p>	<p>filet z miruny w klasycznej panierce (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (130 g) surówka z coleslaw (50/60 g) kompot wieloowocowy</p> <p>BG/BM/BJ – miruna, ziemniaki, surówka</p> <p>WEGE – placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną, surówka</p>	<p>bułka graham (50 g) i serem żółtym (20 g), z rzodkiewką i kiełkami lucerny (20 g)</p> <p>BG/BM/BJ – pieczywo bg z wędliną, warzywa</p> <p>WEGE – bułka graham z serem żółtym, warzywa</p>	<p>KCAL: 1249 B: 66,12 [g] T: 39,82 [g] W: 164,9 [g]</p>

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszką, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Srednia Tygodniowa
KCAL: 1204 B: 55,28 T: 35,81 W:171,79