

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
19.04		20.04		21.04		22.04		23.04		24.04		25.04	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Płatki ryżowe na wywarze warzywnym	300	Płatki owsiane na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Ryż na wywarze	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Twaróg	60	Jajko gotowane	2	Wędlina	60	Pasta brokułowa	80	Wędlina	60	Pasztet jaglany z warzywami	80	Ser żółty	60
Ogórek i mix салат	80	Pomidor	80	Rzodkiewka i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Ogórek i mix салат	80	Pomidor i mix салат	80	Rzodkiewka i mix салат	80
Miód (25g)	1	Sos jogurtowo-koperkowy	50									Dżem (25g)	1
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Pomarańcza	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Babka cytrynowa	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty	50	Jogurt naturalny	150	Galełka z owocami	200	Koktajl z owoców jagodowych	1
						Serek naturalny	150	Dżem (25g)	1				
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250	Kompot bez cukru	250
Zupa buraczkowa	300	Barszcz biały	300	Krem wielowarzywny	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem pomidorowo-marchwiowy	300	Zupa krupnik	300	Krem z zielonego groszku	300
				z grzankami razowymi	20			z grzankami razowymi	20			z grzankami razowymi	20
Pulpety warzywne w sosie szpinakowym	180	Pieczone udko z kurczaka	200	Gulasz	100			Sztuka mięsa	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Klopsy rybne	100
						Naleśniki ze szpinakiem pełnoziarniste	2						
		w sosie ziołowym		w sosie warzywnym	80	Sos jogurtowy z ziołami	80	w sosie jarzynowym	80			w sosie z pietruszki i kopru	
Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200					Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200
				Ryż brązowy	200					Makaron pełnoziarnisty	200		
Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Fasolka szparagowa gotowana	120	Surówka z białej kapusty	120	Brokuł gotowany	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Surówka z gotowanych buraków i ogórka	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Galełka owocowa	200	Sok z buraka i jabłka	200			Drożdżówka	100			Kisiel z owocami	200
Kanapka z jajkiem i warzywami razowa	2					Kanapka z wędliną i ogórkiem razowa	2			Kanapka z serem, sałatą i warzywami razowa	2		
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
		Salatka jarzynowa	200	Jajka gotowane	2			Galełeta warzywna z mięsem drobiowym	200	Wędlina	60	Pasta twarogowa z warzywami	80
Salatka brokułowa z makaronem pełnoziar.	200					Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami / ryż brązowy	200						
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix салат z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, wędliną i pomidorem razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, białym serem i papryką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, szynką i warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym razowa	1

Kalorie: 2155 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 312 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2214 kcal Białko: 122 g Tłuszcz: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 310 g Cukry proste: 44 g Błonnik: 37 g	Kalorie: 2236 kcal Białko: 125 g Tłuszcz: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,5 g Węglowodany: 322 g Cukry proste: 47,5 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2215 kcal Białko: 123 g Tłuszcz: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 312 g Cukry proste: 48 g Błonnik: 36,5 g	Kalorie: 2130 kcal Białko: 126 g Tłuszcz: 61 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g Węglowodany: 320 g Cukry proste: 46,5 g Błonnik: 38 g	Kalorie: 2260 kcal Białko: 121 g Tłuszcz: 62 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 39,5 g	Kalorie: 2220 kcal Białko: 120 g Tłuszcz: 58 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16 g Węglowodany: 305 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 40 g
Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron Mleko (laktoza, białka mleka) – płatki na mleku, masło, sos szpinakowy, twaróg, sałatka brokułowa Jajka – kanapka z jajkiem, makaron (możliwe śladowe ilości) Pomidor – możliwy w kanapce) Seler – może występować w zupie Miód – dodatek do śniadania	Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron w zupie pietruszkowej, kasza manna Mleko (laktoza, białka mleka) – kasza manna na mleku, masło, twaróg Jajka – ciasto, sałatka, jajka gotowane, zupa (możliwy dodatek) Seler – może występować w zupie pietruszkowej, sosie ziołowym Pomidor Marchew, kapusta kiszona, natka pietruszki – surówka z kapusty kiszonej (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb razowy, grzanki w kremie wielowarzywnym Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, jogurt naturalny Jajka – jajka gotowane Seler – może występować w kremie wielowarzywnym, sosie ziołowym Pomidor – sok, może występować w sosie warzywnym Marchew, pomidor, rzodkiewka, kapusta – warzywa w surówce i dodatkach (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron do spaghett, naleśniki Mleko (laktoza, białka mleka) – zupa mleczna, masło, pasta brokułowa, naleśniki, sos jogurtowy, jogurt do sałatki Jajka – naleśniki, biszkopty (mogą zawierać jajko), sałatka ryżowa z jajkiem Seler – może występować w zupie kalafiorowej Pomidor – warzywa do śniadania Marchew, jabłko, kapusta – surówka z białej kapusty (możliwe alergie krzyżowe)	Alergeny: Gluten – chleb razowy, grzanki w kremie, drożdżówka Mleko (laktoza, białka mleka) – ryż na mleku, masło, jogurt naturalny Jajka – galełeta warzywna, drożdżówka Seler – może występować w kremie pomidorowym, sosie warzywnym Pomidor – krem pomidorowy Marchew, brokuł, pomidor – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb razowy, makaron do spaghetti, kasza w krupniku Mleko (laktoza, białka mleka) – owsianka na mleku, masło, ser w kanapkach Jajka – paszтет jaglany (możliwe śladowe ilości) Seler – może występować w zupie krupnik, sosie pomidorowym do spaghetti Pomidor – sos pomidorowy do spaghetti Marchew, kapusta, natka pietruszki – możliwe alergie krzyżowe	Alergeny: Gluten – chleb razowy, grzanki w kremie z zielonego groszku Mleko (laktoza, białka mleka) – jaglanka na mleku, masło, ser żółty, pasta twarogowa Jajka – klopsy rybne (jeśli zawierają jajko jako składnik wiążący) Ryby – klopsy rybne Seler – może występować w kremie z zielonego groszku, sosie pietruszkowym Marchew, buraki, pietruszka, koper – surówka z buraków, sos pietruszkowy (możliwe alergie krzyżowe) Owoce jagodowe (np. truskawki, maliny, jagody) – koktajl owocowy (możliwe alergie krzyżowe)