

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
14.06		15.06		16.06		17.06		18.06		19.06		20.06	
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Galaretka owocowa	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200			Sok warzywno owocowy	200	Jogurt z owocami	200	Kisiel z owocami	200
Kanapka z jajkiem i warzywami razowa	2					Kanapka z wędliną i ogórkiem 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 z szynką	200			Jajka gotowane	2			Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
		Salatka brokułowa z szynką i makaronem pełnoziar.	200			Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami / ryż brązowy	200						
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix sałat 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 Warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami razowa	1

14.06.2025 (sobota)	15.06.2025 (niedziela)	16.06.2025 (poniedziałek)	17.06.2025 (wtorek)	18.06.2025 (środa)	19.06.2025 (czwartek)	20.06.2025 (piątek)
Kalorie: 2350 kcal	Kalorie: 2282 kcal	Kalorie: 2355 kcal	Kalorie: 2328 kcal	Kalorie: 2303 kcal	Kalorie: 2354 kcal	Kalorie: 2319 kcal
Białko: 99 g	Białko: 97 g	Białko: 92 g	Białko: 88 g	Białko: 96 g	Białko: 97 g	Białko: 95 g
Węglowodany: 284 g	Węglowodany: 295 g	Węglowodany: 279 g	Węglowodany: 275 g	Węglowodany: 272 g	Węglowodany: 275 g	Węglowodany: 276 g
Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 61 g	Tłuszcze: 57 g	Tłuszcze: 56 g	Tłuszcze: 61 g	Tłuszcze: 55 g	Tłuszcze: 61 g
Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 20 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 20 g	Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 21 g
Błonnik: 33 g	Błonnik: 29 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 33 g	Błonnik: 33 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 29 g
Cukry proste: 39 g	Cukry proste: 47 g	Cukry proste: 37 g	Cukry proste: 45 g	Cukry proste: 40 g	Cukry proste: 47 g	Cukry proste: 42 g
gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler, soja	gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler, soja	gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler,soja, gorczyca, ryba	gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
14.06		15.06		16.06		17.06		18.06		19.06		20.06	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki ryżowe na mleku	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Ryż na mleku	300	Owsianka na mleku	300	Jaglanka na mleku	300
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Wędlina	60	Twaróg	60	Wędlina	60	Pasta warzywna	80	Wędlina	60	Paszтет	80	Ser żółty	60
Ogórek kiszony	80	Ogórek i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80
		Miód (25g)	1									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	Ciasto kakaowe	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty	50	Maślanka z owocami	200	Galaretka z owocami	200	Koktajl z owoców	1
						Serek naturalny	150						
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa buraczkowa	300	Zupa pietruszkowa	300	Krem wielowarzywny	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa krupnik	300	Krem z białych warzyw	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	Makaron	200	z ryżem	50			z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Mięso drobiowe	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Potrąwka drobiowa	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Klopsy rybne	100
w sosie jarzynowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie pomidorowym	80	Sos jogurtowy z cynamonem	80	w sosie warzywnym	80			w sosie z pietruszki i kopru	80
Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200	Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty kiszzonej	120	Brokuł gotowany	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Surówka z gotowanych buraków	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Galaretka owocowa	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200	Kanapka z wędliną i ogórkiem	2	Sok warzywno owocowy	200	Jogurt z owocami	200	Kisiel z owocami	200
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka jarzynowa z szynką	200	Salatka brokułowa z szynką i makaronem	200	Jajka gotowane	2	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

14.06.2025 (sobota)	15.06.2025 (niedziela)	16.06.2025 (poniedziałek)	17.06.2025 (wtorek)	18.06.2025 (środa)	19.06.2025 (czwartek)	20.06.2025 (piątek)
Kalorie: 2269 kcal	Kalorie: 2203 kcal	Kalorie: 2290 kcal	Kalorie: 2251 kcal	Kalorie: 2243 kcal	Kalorie: 2284 kcal	Kalorie: 2254 kcal
Białko: 96 g	Białko: 94 g	Białko: 89 g	Białko: 85 g	Białko: 93 g	Białko: 94 g	Białko: 92 g
Węglowodany: 274 g	Węglowodany: 285 g	Węglowodany: 271 g	Węglowodany: 266 g	Węglowodany: 265 g	Węglowodany: 267 g	Węglowodany: 268 g
Tłuszcze: 60 g	Tłuszcze: 59 g	Tłuszcze: 55 g	Tłuszcze: 54 g	Tłuszcze: 59 g	Tłuszcze: 53 g	Tłuszcze: 59 g
Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 19 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 16 g	Tłuszcze nasycone: 19 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 20 g
Błonnik: 32 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 31 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 27 g	Błonnik: 28 g
Cukry proste: 38 g	Cukry proste: 45 g	Cukry proste: 36 g	Cukry proste: 44 g	Cukry proste: 39 g	Cukry proste: 46 g	Cukry proste: 41 g
gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler, soja	gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler, soja	gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler,soja, gorczyca, ryba	gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
14.06		15.06		16.06		17.06		18.06		19.06		20.06	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki ryżowe na mleku	300			Jaglanka na mleku	300			Ryż na mleku	300				
		Kasza manna na mleku	300			Zupa mleczna z makaronem	300			Owsianka na mleku	300	Jaglanka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Wędlina	60	Twaróg	60	Wędlina	60	Pasta warzywna	80	Wędlina	60	Paszтет	80	Ser żółty	60
Ogórek kiszony b/s, tarkowany	80	Ogórek i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80
		Miód (25g)	1									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	Ciasto kakaowe	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty Jogurt naturalny	50 150	Maslanka z owocami	150	Galaretka z owocami	200	Koktajl z owoców	1
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa buraczkowa	300	Zupa pietruszkowa	300	Krem wielowarzywny	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa krupnik	300	Krem z białych warzyw	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	Makaron	200	Z ryżem	50			z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Mięso drobiowe	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Potrąwka drobiowa	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Klopsy rybne	100
w sosie jarzynowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie pomidorowym	80	Sos jogurtowy z Cynamonem	80	w sosie warzywnym	80			w sosie z pietruszki i kopru	80
Ziemniaki gotowane	200			Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza kus kus	200										
Marchewka z groszkiem	120			Warzywa gotowane	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120					Surówka z tartych buraków	120
		Buraczki na ciepło	120					Warzywa gotowane	120	Marchewka gotowana	120		
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Galaretka owocowa	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200	Kanapka z wędliną i ogórkiem	2	Sok z buraka i jabłka	200	Jogurt owocowy	200	Kisiel z owocami	200
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka jarzynowa z szynką	200	Salatka brokułowa z szynką i makaronem	200	Jajka gotowane	2	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
								Marchewka z groszkiem	80			Warzywa gotowane	80
				Surówka z gotow. pietruszki i marchwi z jogurtem	80					Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

14.06.2025 (sobota)	15.06.2025 (niedziela)	16.06.2025 (poniedziałek)	17.06.2025 (wtorek)	18.06.2025 (środa)	19.06.2025 (czwartek)	20.06.2025 (piątek)
Kalorie: 2309 kcal	Kalorie: 2247 kcal	Kalorie: 2331 kcal	Kalorie: 2286 kcal	Kalorie: 2259 kcal	Kalorie: 2314 kcal	Kalorie: 2281 kcal
Białko: 97 g	Białko: 96 g	Białko: 91 g	Białko: 86 g	Białko: 94 g	Białko: 95 g	Białko: 93 g
Węglowodany: 279 g	Węglowodany: 290 g	Węglowodany: 276 g	Węglowodany: 270 g	Węglowodany: 267 g	Węglowodany: 270 g	Węglowodany: 271 g
Tłuszcze: 61 g	Tłuszcze: 60 g	Tłuszcze: 56 g	Tłuszcze: 55 g	Tłuszcze: 60 g	Tłuszcze: 54 g	Tłuszcze: 60 g
Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 20 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 20 g	Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 21 g
Błonnik: 32 g	Błonnik: 29 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 29 g
Cukry proste: 38 g	Cukry proste: 46 g	Cukry proste: 37 g	Cukry proste: 44 g	Cukry proste: 39 g	Cukry proste: 46 g	Cukry proste: 41 g
gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler, soja	gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler, soja	gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	gluten, mleko, jaja, seler,soja, gorczyca, ryba	gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby