

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z cukrem	Herbata z cukrem (250 ml)	Kawa zbożowa z cukrem	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)
Ryż na mleku z cynamonem (300 ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (300 ml) (1 por.)	Ryż na wywarze jarskim z marchewką (300 ml)	Jaglanka na mleku (300 ml)	Kasza manna na wywarze jarskim (300 ml)	Makaron na mleku (300ml)	Wywar z płatkami owsianymi(300 ml)
Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)
Twaróg z zieleńią (100g)	Parówki drobiowe 2 szt.	Pasta z soczewicy (100g)	Pasztet drobiowy	Pasta z kurczaka (100 g)	Wędlina (160 g)	Jajka na twardo (100g) 2 szt.
Ogórek bez skóry (80g)	Fasolka szparagowa gotowana (80g)	Papryka (80g)	Ogórek kiszony (80 g)	Rzodkiewka bez skóry z rukolą (80g)	Ogórek i rzodkiewka bez skóry (80g)	Pomidor bez skóry (80g)
Banan (100g)	Jabłko	Gruszka	Banan	Pomarańcza	Gruszka	Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z owocami (200ml)	Kisiel z owocami(250ml)	Mandarynki 2 szt.	Galaretka owocowa (200g)	Kanapka z sałatą, wędliną i ogórkiem 2 szt.	Koktajl owocowy (250ml)	Serek ziarnisty z warzywami (200g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)
Krem z brokułów (300 ml)	Rosół (300 ml)	Zupa krem marchewkowy (300ml)	Zupa pietruszkowa (300 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (300ml)	Zupa z zielonych warzyw (300 ml)	Zupa jarzynowa (300 ml)
Grzanki	Makaron (80g)	Grzanki (20g)				
Kaszotto gryczane z mięsem (100g) i warzywami = 400g	Pieczona pierś z kurczaka (100 g)	Klopsiki wieprzowe (100g)	Kurczak (100g)	Naleśniki z twarogiem (200g) 2 szt.	Klopsy drobiowe (100g)	Rolada rybna (100g)
	Sos warzywny (80g)	Sos koperkowy (80 g)	Sos szpinakowy (100g)	Sos jogurtowy z cynamonem (80g)	Sos z marchewką (80g)	
	Kasza jęczmienna (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Makaron penne (200g)		Kasza gryczana (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)
	Buraczki gotowane, tarte (120g)	Kapusta kiszona z marchewką (120g)	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem (120g)	Tarkowane jabłka z marchewką (120g)	Gotowany kalafior (120 g)	Sałatka z kiszonej kapusty (120g)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem nat. i słonecznikiem (250g)	Kanapka z jajkiem i pietruszką	Koktajl na maślanie (250ml)	Twarożek z warzywami (200g)	Kisiel z owocami(250ml)	Kanapka razowa z pastą warzywną i zieleńią	Galaretka owocowa (200g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)
Chleb pszenny (120 g)				Chleb pszenny (120 g)		Chleb pszenny (120 g)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Masło (10 g)				Masło (10 g)		Masło (10 g)
Pasta z szynki (100g)	Zapiekanka z ryżu i jabłek z cynamonem (200 g)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami (250g)	Muffiny warzywne (150g) 2 szt.	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym (250 g)	Makaron świderki z twarogiem, jabłkiem i jogurtem z cynamonem (250g)	Pasta z ciecierzycy (100g)
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą (100g)	Jogurt naturalny (100 g)		Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)
Kalorie: 2216 kcal	Kalorie: 2206 kcal	Kalorie: 2245 kcal	Kalorie: 2273 kcal	Kalorie: 2212 kcal	Kalorie: 2150 kcal	Kalorie: 2232 kcal
Białko: 102.5 g	Białko: 110.5 g	Białko: 121 g	Białko: 119 g	Białko: 109.5 g	Białko: 108.25 g	Białko: 125 g
Tłuszcze: 59.75 g	Tłuszcze: 48 g	Tłuszcze: 49.5 g	Tłuszcze: 52.5 g	Tłuszcze: 47.5 g	Tłuszcze: 67 g	Tłuszcze: 54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g
Węglowodany: 316 g	Węglowodany: 328 g	Węglowodany: 324 g	Węglowodany: 313.25g	Węglowodany: 335 g	Węglowodany: 288 g	Węglowodany: 321 g
Cukry proste: 47 g	Cukry proste: 51.6 g	Cukry proste: 47 g	Cukry proste: 45 g	Cukry proste: 48 g	Cukry proste: 53.5 g	Cukry proste: 46 g
Błonnik: 22 g	Błonnik: 23 g	Błonnik: 22 g	Błonnik: 24 g	Błonnik: 22 g	Błonnik: 23 g	Błonnik: 21 g
Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:
Gluten (chleb pszenny, grzanki)	Gluten (chleb pszenny, makaron, kasza jęczmienna)	Gluten (chleb pszenny, makaron)	Gluten (chleb pszenny, makaron, muffiny)	Gluten (chleb pszenny, kasza manna, naleśniki)	Gluten (chleb pszenny, makaron)	Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane)
Mleko (ryż na mleku, masło, twaróg)	Mleko (zupa mleczna, masło, jogurt)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło)
Jaja (pasta z szynki)	Jaja (zapiekanka ryżowa, makaron)	Ryby (tuńczyk)	Jaja (muffiny)	Jaja (sałatka jarzynowa, naleśniki)	Jaja (klopsy, makaron)	Ryby (rolada)
Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Soczewica (pasta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (jajka, rolada)
		Jaja (klopsiki, makaron)				Ciecierzycy (pasta)
		Seler (wywar warzywny)				Seler (wywar warzywny)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)				Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)		Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)
Masło (10 g)				Masło (10 g)		Masło (10 g)
Pasta z szynki (100g)	Zapiekanka z ryżu i jabłek z cynamonem (200 g)	Salatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami (250g)	Muffiny warzywne (150g) 2 szt.	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym (250 g)	Makaron świderki z twarogiem, jabłkiem i jogurtem z cynamonem (250g)	Pasta z ciecierzycy (100g)
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą (100g)	Jogurt naturalny (100 g)		Salata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)			Salata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)
Kalorie: 2225 kcal	Kalorie: 2216 kcal	Kalorie: 2254 kcal	Kalorie: 2280 kcal	Kalorie: 2209 kcal	Kalorie: 2160 kcal	Kalorie: 2221 kcal
Białko: 102.5 g	Białko: 110,5 g	Białko: 115 g	Białko: 115 g	Białko: 116.5 g	Białko: 121 g	Białko: 125 g
Tłuszcze: 60.75 g	Tłuszcze: 49.2 g	Tłuszcze: 50.5 g	Tłuszcze: 58.25 g	Tłuszcze: 47.5 g	Tłuszcze: 66.5 g	Tłuszcze: 59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g
Węglowodany: 314 g	Węglowodany: 326.5 g	Węglowodany: 323.5 g	Węglowodany: 321.5g	Węglowodany: 333 g	Węglowodany: 285.5 g	Węglowodany: 319 g
Cukry proste: 46 g	Cukry proste: 51.6 g	Cukry proste: 48 g	Cukry proste: 44.5 g	Cukry proste: 47 g	Cukry proste: 52.5 g	Cukry proste: 45.5 g
Błonnik: 28 g	Błonnik: 29 g	Błonnik: 31 g	Błonnik: 37 g	Błonnik: 32.5 g	Błonnik: 34 g	Błonnik: 31.5 g
Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:
Gluten (chleb , grzanki)	Gluten (chleb makaron, kasza jęczmienna)	Gluten (chleb, makaron)	Gluten (chleb, makaron, muffiny)	Gluten (chleb, kasza manna, naleśniki)	Gluten (chleb, makaron)	Gluten (chleb, płatki owsiane)
Mleko (ryż na mleku, masło, twaróg)	Mleko (zupa mleczna, masło, jogurt)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło)
Jaja (pasta z szynki)	Jaja (zapiekanka ryżowa, makaron)	Ryby (tuńczyk)	Jaja (muffiny)	Jaja (sałatka jarzynowa, naleśniki)	Jaja (klopsy, makaron)	Ryby (rolada)
Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Soczewica (pasta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (jajka, rolada)
		Jaja (klopsiki, makaron)				Ciecierzycza (pasta)
		Seler (wywar warzywny)				Seler (wywar warzywny)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Ryż na wodzie z cynamonem (300 ml)	Wywar warzywny z płatkami owsianymi (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim z marchewką (300 ml)	Jaglanka na wywarze jarskim (300 ml)	Kasza manna na wywarze warzywnym (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim (300 ml)	Wywar z płatkami owsianymi (300 ml)
Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)
Twaróg z zieleniną (100g)	Parówki drobiowe 2 szt.	Pasta z soczewicy (100g)	Paszтет drobiowy	Pasta z kurczaka (100 g)	Wędlina (160 g)	Jajka na twardo (100g) 2 szt.
Ogórek (80g)	Fasolka szparagowa gotowana (80g)	Papryka (80g)	Ogórek kiszony (80 g)	Rzodkiewka (80g)	Ogórek i rzodkiewka (80g)	Pomidor bez skóry (80g)
Banan	Jabłko	Gruszka	Banan	Pomarańcza	Gruszka	Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z owocami (200ml)	Kisiel z owocami(250ml)	Mandarynki 2 szt.	Galaretka owocowa (200g)	Kanapka z sałatą, wędliną i ogórkiem 2 szt.	Koktajl owocowy (250ml)	Serek ziarnisty z warzywami (200g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru
Krem z brokułów (300 ml)	Rosół (300 ml)	Zupa krem marchewkowy (300ml)	Zupa pietruszkowa (300 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (300ml)	Zupa z zielonych warzyw (300 ml)	Zupa jarzynowa (300 ml)
Grzanki razowe (20g)	Makaron pełnoziarnisty (80g)	Grzanki razowe (20g)				
Kaszotto gryczane z mięsem (100g) i warzywami = 400g	Pieczona pierś z kurczaka (100 g)	Klopsiki wieprzowe (100g)	Kurczak (100g)	Naleśniki z twarogiem (200g) 2 szt.	Klopsy drobiowe (100g)	Rolada rybna (100g)
	Sos warzywny (80g)	Sos koperkowy (80 g)	Sos szpinakowy (100g)	Sos jogurtowy z cynamonem (80g)	Sos z marchewką (80g)	
	Kasza jęczmienna (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Makaron pełnoziarnisty (200g)		Kasza gryczana (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)
	Buraczki gotowane, tarte (120g)	Kapusta kiszona z marchewką (120g)	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem (120g)	Tarkowane jabłka z marchewką (120g)	Gotowany kalafior (120 g)	Sałatka z kiszonej kapusty (120g)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem nat. i słonecznikiem (250g)	Kanapka razowa z jajkiem i pietruszką	Koktajl na maślanie (250ml)	Twarożek z warzywami (200g)	Kisiel z owocami(250ml)	Kanapka razowa z pastą warzywną i zieleniną	Galaretka owocowa (200g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Chleb razowy (120 g)				Chleb razowy (120 g)		Chleb razowy (120 g)
Masło (10 g)				Masło (10 g)		Masło (10 g)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Pasta z szynki (100g)	Zapiekanka z ryżu brązowego i jabłek z cynamonem (200 g)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami (250g) / pełnoziarnisty	Muffiny warzywne (150g) 2 szt.	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym (250 g)	Makaron z twarogiem, jabłkiem i jogurtem z cynamonem (250g) / pełnoziarnisty	Pasta z ciecierzycy (100g)
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą (100g)	Jogurt naturalny (100 g)		Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)
POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i papryką	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami
Kalorie: 2177 kcal	Kalorie: 2195 kcal	Kalorie: 2233 kcal	Kalorie: 2292 kcal	Kalorie: 2198 kcal	Kalorie: 2308 kcal	Kalorie: 2237kcal
Białko: 113.58 g	Białko: 106.8 g	Białko: 118 g	Białko: 18.5 g	Białko: 102 g	Białko: 113 g	Białko: 103 g
Tłuszcze: 58.3 g	Tłuszcze: 44 g	Tłuszcze: 47 g	Tłuszcze: 56.5 g	Tłuszcze: 48.25 g	Tłuszcze: 66.5 g	Tłuszcze: 54.5g
Kwasy tł.nasycone: 19 g	Kwasy tł. nasycone: 11 g	Kwasy tł. nasycone: 19 g	Kwasy tł. nasycone: 16 g	Kwasy tł. nasycone: 13.5 g	Kwasy tł. nasycone: 25.2 g	Kwasy tł. nasycone: 18.5 g
Węglowodany: 322 g	Węglowodany: 334g	Węglowodany: 331.5 g	Węglowodany: 339g	Węglowodany: 348.5 g	Węglowodany: 304.5 g	Węglowodany: 326.5 g
Cukry proste: 38.4 g	Cukry proste: 48 g	Cukry proste: 46 g	Cukry proste: 48.5 g	Cukry proste: 49.5 g	Cukry proste: 49.25 g	Cukry proste: 48 g
Błonnik: 31.2 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 33 g	Błonnik: 29.5 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 33.5 g	Błonnik: 28.5 g
Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:
Gluten (chleb, grzanki)	Gluten (chleb , makaron, kasza jęczmienna)	Gluten (chleb, makaron)	Gluten (chleb, makaron, muffiny)	Gluten (chleb, kasza manna, naleśniki)	Gluten (chleb , makaron)	Gluten (chleb , płatki owsiane)
Mleko (twaróg, jogurt)	Mleko (masło, jogurt)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny, maślanka)	Mleko (masło, twaróg)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (masło, twaróg, jogurt, koktajl)	Mleko (masło, serek ziarnisty)
Jaja (pasta z szynki)	Jaja (zapiekanka ryżowa, makaron, kanapka)	Ryby (tuńczyk)	Jaja (muffiny)	Jaja (sałatka jarzynowa, naleśniki)	Jaja (klopsy, makaron)	Ryby (rolada)
Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Soczewica (pasta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (jajka, rolada)
		Jaja (klopsiki, makaron)				Ciecierzycy (pasta)
		Seler (wywar warzywny)				Seler (wywar warzywny)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z cukrem (250ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Kawa zbożowa z cukrem (250ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)
Ryż na mleku z cynamonem (300 ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim z marchewką (300 ml)	Jaglanka na mleku (300 ml)	Kasza manna na wywarze jarskim (300 ml)	Makaron na mleku (300ml)	Wywar z płatkami owsianymi(300 ml)
Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)	Chleb pszenny (120 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)
Twaróg z zieleciną (100g)	Parówki drobiowe 2 szt.	Pasta z soczewicy (100g)	Paszтет drobiowy	Pasta z kurczaka (100 g)	Wędlina (160 g)	Jajka na twardo (100g) 2 szt.
Ogórek bez skóry (80g)	Fasolka szparagowa gotowana (80g)	Papryka (80g)	Ogórek kiszony (80 g)	Rzodkiewka bez skóry (80g)	Ogórek i rzodkiewka bez skóry (80g)	Pomidor bez skóry (80g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)	Kompot z cukrem (250ml)
Krem z brokułów (300 ml)	Rosół (300 ml)	Zupa krem marchewkowy (300ml)	Zupa pietruszkowa (300 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (300ml)	Zupa z zielonych warzyw (300 ml)	Zupa jarzynowa (300 ml)
Grzanki (20g)	Makaron (80g)	Grzanki (20g)				
Kaszotto gryczane z mięsem (100g) i warzywami = 400g	Pieczona pierś z kurczaka (100 g)	Klopsiki wieprzowe (100g)	Kurczak (100g)	Naleśniki z twarogiem (200g) 2 szt.	Klopsy drobiowe (100g)	Rolada rybna (100g)
	Sos warzywny (80g)	Sos koperkowy (80 g)	Sos szpinakowy (100g)		Sos z marchewką (80g)	
	Kasza jęczmienna (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Makaron penne (200g)		Kasza gryczana (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)
	Buraczki gotowane, tarte (120g)	Kapusta kiszona z marchewką (120g)	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem (120g)	Tarkowane jabłka z marchewką (120g)	Gotowany kalafior (120 g)	Sałatka z kiszonej kapusty (120g)
				Sos jogurtowy z cynamonem (80g)		
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)
Chleb pszenny (120 g)				Chleb pszenny (120 g)		Chleb pszenny (120 g)
Masło (10 g)				Masło (10 g)		Masło (10 g)
Pasta z szynki (100g)	Zapiekanka z ryżu i jabłek z cynamonem (200 g)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami (250g)	Muffiny warzywne (150g) 2 szt.	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym (250 g)	Makaron świderki z twarogiem, jabłkiem i jogurtem z cynamonem (250g)	Pasta z ciecierzycy (100g)
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą (100g)	Jogurt naturalny (100 g)		Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Kalorie: 2028 kcal	Kalorie: 2016 kcal	Kalorie: 2070 kcal	Kalorie: 2076 kcal	Kalorie: 2042 kcal	Kalorie: 2046 kcal	Kalorie: 2052 kcal
Białko: 102.5 g	Białko: 85.8 g	Białko: 105 g	Białko: 92 g	Białko: 92.5 g	Białko: 96 g	Białko: 94 g
Tłuszcze: 55 g	Tłuszcze: 42.2 g	Tłuszcze: 45 g	Tłuszcze: 54 g	Tłuszcze: 44.25 g	Tłuszcze: 64 g	Tłuszcze: 52.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g
Węglowodany: 275 g	Węglowodany: 319.5 g	Węglowodany: 306.25 g	Węglowodany: 301.5g	Węglowodany: 317 g	Węglowodany: 267.5 g	Węglowodany: 300.5 g
Cukry proste: 42 g	Cukry proste: 52.6 g	Cukry proste: 41 g	Cukry proste: 40 g	Cukry proste: 44 g	Cukry proste: 51.5 g	Cukry proste: 46 g
Błonnik: 18 g	Błonnik: 17 g	Błonnik: 16 g	Błonnik: 13 g	Błonnik: 15 g	Błonnik: 17 g	Błonnik: 14 g
Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:
Gluten (chleb pszenny, grzanki)	Gluten (chleb pszenny, makaron, kasza jęczmienna)	Gluten (chleb pszenny, makaron)	Gluten (chleb pszenny, makaron, muffiny)	Gluten (chleb pszenny, kasza manna, naleśniki)	Gluten (chleb pszenny, makaron)	Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane)
Mleko (ryż na mleku, masło, twaróg)	Mleko (zupa mleczna, masło, jogurt)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło)
Jaja (pasta z szynki)	Jaja (zapiekanka ryżowa, makaron)	Ryby (tuńczyk)	Jaja (muffiny)	Jaja (sałatka jarzynowa, naleśniki)	Jaja (klopsy, makaron)	Ryby (rolada)
Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Soczewica (pasta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (jajka, rolada)
		Jaja (klopsiki, makaron)				Ciecierzycza (pasta)
		Seler (wywar warzywny)				Seler (wywar warzywny)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z cukrem (250ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Kawa zbożowa z cukrem (250ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)
Ryż na mleku z cynamonem (300 ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim z marchewką (300 ml)	Jaglanka na mleku (300 ml)	Kasza manna na mleku (300 ml)	Makaron na mleku (300 ml)	Mleko z płatkami owsianymi (300 ml)
Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)	Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)	Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)	Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)	Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)	Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)	Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)
Twaróg z zieleniną (100g)	Parówki drobiowe 2 szt.	Pasta z soczewicy (100g)	Paszтет drobiowy	Pasta z kurczaka (100 g)	Wędlina (160 g)	Jajka na twardo (100g) 2 szt.
Ogórek (80g)	Fasolka szparagowa gotowana (80g)	Papryka (80g)	Ogórek kiszony (80 g)	Rzodkiewka (80g)	Ogórek i rzodkiewka (80g)	Pomidor bez skóry (80g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem	Kompot z cukrem
Krem z brokułów (300 ml)	Rosół (300 ml)	Zupa krem marchewkowy (300ml)	Zupa pietruszkowa (300 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (300ml)	Zupa z zielonych warzyw (300 ml)	Zupa jarzynowa (300 ml)
Grzanki (20g)	Makaron (80g)	Grzanki (20g)				
Kaszotto gryczane z mięsem (100g) i warzywami = 400g	Pieczona pierś z kurczaka (100 g)	Klopsiki wieprzowe (100g)	Kurczak (100g)	Naleśniki z twarogiem (200g) 2 szt.	Klopsy drobiowe (100g)	Rolada rybna (100g)
	Sos warzywny (80g)	Sos koperkowy (80 g)	Sos szpinakowy (100g)	Sos jogurtowy z cynamonem (80g)	Sos z marchewką (80g)	
	Kasza jęczmienna (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Makaron penne (200g)		Kasza gryczana (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)
	Buraczki gotowane, tarte (120g)	Kapusta kiszona z marchewką (120g)	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem (120g)	Tarkowane jabłka z marchewką (120g)	Gotowany kalafior (120 g)	Sałatka z kiszonej kapusty (120g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)	Herbata z cukrem (250 ml)
Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)				Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)		Chleb pszenny (70g) + razowy (50 g)
Masło (10 g)				Masło (10 g)		Masło (10 g)
Pasta z szynki (100g)	Zapiekanka z ryżu i jabłek z cynamonem (200 g)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami (250g)	Muffiny warzywne (150g) 2 szt.	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym (250 g)	Makaron świderki z twarogiem, jabłkiem i jogurtem z cynamonem (250g)	Pasta z ciecierzycy (100g)
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą (100g)	Jogurt naturalny (100 g)		Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Kalorie: 2037 kcal	Kalorie: 2026 kcal	Kalorie: 2079 kcal	Kalorie: 2085 kcal	Kalorie: 2051 kcal	Kalorie: 2056 kcal	Kalorie: 2041 kcal
Białko: 102.5 g	Białko: 85.8 g	Białko: 105 g	Białko: 92 g	Białko: 92.5 g	Białko: 96 g	Białko: 94 g
Tłuszcze: 56 g	Tłuszcze: 43.4 g	Tłuszcze: 46 g	Tłuszcze: 55 g	Tłuszcze: 45.2 g	Tłuszcze: 65 g	Tłuszcze: 54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g
Węglowodany: 273 g	Węglowodany: 318 g	Węglowodany: 305 g	Węglowodany: 305g	Węglowodany: 315 g	Węglowodany: 265 g	Węglowodany: 299 g
Cukry proste: 41 g	Cukry proste: 51.6 g	Cukry proste: 40.2 g	Cukry proste: 39.4 g	Cukry proste: 43 g	Cukry proste: 50.5 g	Cukry proste: 45.5 g
Błonnik: 24 g	Błonnik: 23 g	Błonnik: 25 g	Błonnik: 26 g	Błonnik: 25.5 g	Błonnik: 27 g	Błonnik: 26.5 g
Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:
Gluten (chleb , grzanki)	Gluten (chleb makaron, kasza jęczmienna)	Gluten (chleb, makaron)	Gluten (chleb, makaron, muffiny)	Gluten (chleb, kasza manna, naleśniki)	Gluten (chleb, makaron)	Gluten (chleb, płatki owsiane)
Mleko (ryż na mleku, masło, twaróg)	Mleko (zupa mleczna, masło, jogurt)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (zupa mleczna, masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło)
Jaja (pasta z szynki)	Jaja (zapiekanka ryżowa, makaron)	Ryby (tuńczyk)	Jaja (muffiny)	Jaja (sałatka jarzynowa, naleśniki)	Jaja (klopsy, makaron)	Ryby (rolada)
Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Soczewica (pasta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (jajka, rolada)
		Jaja (klopsiki, makaron)				Ciecierzycy (pasta)
		Seler (wywar warzywny)				Seler (wywar warzywny)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Ryż na wodzie z cynamonem (300 ml)	Wywar warzywny z płatkami owsianymi (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim z marchewką (300 ml)	Jaglanka na wywarze jarskim (300 ml)	Kasza manna na wywarze warzywnym (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim (300 ml)	Wywar z płatkami owsianymi (300 ml)
Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)
Twaróg z zieleciną (100g)	Parówki drobiowe 2 szt.	Pasta z soczewicy (100g)	Paszтет drobiowy	Pasta z kurczaka (100 g)	Wędlina (160 g)	Jajka na twardo (100g) 2 szt.
Ogórek (80g)	Fasolka szparagowa gotowana (80g)	Papryka (80g)	Ogórek kiszony (80 g)	Rzodkiewka (80g)	Ogórek i rzodkiewka (80g)	Pomidor bez skóry (80g)
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt z owocami(200ml)	Kisiel z owocami(250ml)	Mandarynki 2 szt.	Galaretka owocowa (200g)	Pomarańcza 1 szt.	Koktajl owocowy (250ml)	Serek ziarnisty z warzywami (200g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru
Krem z brokułów (300 ml)	Rosół (300 ml)	Zupa krem marchewkowy (300ml)	Zupa pietruszkowa (300 ml)	Zupa z fasolki szparagowej (300ml)	Zupa z zielonych warzyw (300 ml)	Zupa jarzynowa (300 ml)
Grzanki razowe (20g)	Makaron pełnoziarnisty (80g)	Grzanki razowe (20g)				
Kaszotto gryczane z mięsem (100g) i warzywami = 400g	Pieczona pierś z kurczaka (100 g)	Klopsiki wieprzowe (100g)	Kurczak (100g)	Naleśniki z twarogiem (200g) 2 szt.	Klopsy drobiowe (100g)	Rolada rybna (100g)
	Sos warzywny (80g)	Sos koperkowy (80 g)	Sos szpinakowy (100g)	Sos jogurtowy z cynamonem (80g)	Sos z marchewką (80g)	
	Kasza jęczmienna (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Makaron pełnoziarnisty (200g)		Kasza gryczana (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)
	Buraczki gotowane, tarte (120g)	Kapusta kiszona z marchewką (120g)	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem (120g)	Tarkowane jabłka z marchewką (120g)	Gotowany kalafior (120 g)	Sałatka z kiszonej kapusty (120g)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Surówka z marchewki, jabłka i selera z jogurtem nat. i słonecznikiem (250g)	Kanapka razowa z jajkiem i pietruszką	Koktajl na maślanie (250ml)	Twarożek z warzywami (200g)	Kisiel z owocami(250ml)	Kanapka razowa z pastą warzywną i zieleciną	Galaretka owocowa (200g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Chleb razowy (120 g)				Chleb razowy (120 g)		Chleb razowy (120 g)
Masło (10 g)				Masło (10 g)		Masło (10 g)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
01.02	02.02	03.02	04.02	05.02	06.02	07.02
Pasta z szynki (100g)	Zapiekanka z ryżu brązowego i jabłek z cynamonem (200 g)	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i warzywami (250g) / pełnoziarnisty	Muffiny warzywne (150g) 2 szt.	Sałatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem naturalnym (250 g)	Makaron z twarogiem, jabłkiem i jogurtem z cynamonem (250g) / pełnoziarnisty	Pasta z ciecierzycy (100g)
Surówka z sałaty, rzodkiewki i ogórka z oliwą (100g)	Jogurt naturalny (100 g)		Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)			Sałata z ogórkiem, pomidorem i pietruszką (100g)
POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i papryką	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami
Kalorie: 2172 kcal	Kalorie: 2125 kcal	Kalorie: 2133 kcal	Kalorie: 2187 kcal	Kalorie: 2136 kcal	Kalorie: 2208 kcal	Kalorie: 2142kcal
Białko: 112.5 g	Białko: 105.8 g	Białko: 117 g	Białko: 107 g	Białko: 100.5 g	Białko: 112 g	Białko: 102 g
Tłuszcze: 58 g	Tłuszcze: 43 g	Tłuszcze: 47 g	Tłuszcze: 56 g	Tłuszcze: 48.25 g	Tłuszcze: 66 g	Tłuszcze: 54g
Kwasy tł.nasycone: 19 g	Kwasy tł. nasycone: 11 g	Kwasy tł. nasycone: 19 g	Kwasy tł. nasycone: 16 g	Kwasy tł. nasycone: 13.5 g	Kwasy tł. nasycone: 25.2 g	Kwasy tł. nasycone: 18.5 g
Węglowodany: 295 g	Węglowodany: 324g	Węglowodany: 314.5 g	Węglowodany: 312g	Węglowodany: 333 g	Węglowodany: 287.5 g	Węglowodany: 311.5 g
Cukry proste: 34 g	Cukry proste: 44 g	Cukry proste: 36 g	Cukry proste: 34.25 g	Cukry proste: 39.4 g	Cukry proste: 43.25 g	Cukry proste: 39 g
Błonnik: 27.2 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 29 g	Błonnik: 26.5 g	Błonnik: 25.5 g	Błonnik: 30 g	Błonnik: 25.5 g
Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:	Alergeny:
Gluten (chleb, grzanki)	Gluten (chleb , makaron, kasza jęczmienna)	Gluten (chleb, makaron)	Gluten (chleb, makaron, muffiny)	Gluten (chleb, kasza manna, naleśniki)	Gluten (chleb , makaron)	Gluten (chleb , płatki owsiane)
Mleko (twaróg, jogurt)	Mleko (masło, jogurt)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny, maślanka)	Mleko (masło, twaróg)	Mleko (masło, twaróg, jogurt naturalny)	Mleko (masło, twaróg, jogurt, koktajl)	Mleko (masło, serek ziarnisty)
Jaja (pasta z szynki)	Jaja (zapiekanka ryżowa, makaron, kanapka)	Ryby (tuńczyk)	Jaja (muffiny)	Jaja (sałatka jarzynowa, naleśniki)	Jaja (klopsy, makaron)	Ryby (rolada)
Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Soczewica (pasta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (jajka, rolada)
		Jaja (klopsiki, makaron)				Ciecierzycy (pasta)
		Seler (wywar warzywny)				Seler (wywar warzywny)