



sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
22.02		23.02		24.02		25.02		26.02		27.02		28.02	
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
Pieczeń rzymska	80	Salatka makaronowa z szynką i warzywami	200	Parówki drobiowe 100g	2	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem	200	Jajecznica	100
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką	80			Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100	Surówka wielowarzywna z jogurt.i koperkiem	100	Salata z pomidorem i ogórkiem	100	Sos jogurtowy z koperkiem	50	Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki	80

**Kalorie: 2185 kcal**

Białko: 97,5 g  
 Tłuszcze: 65 g  
 Kw. tł. nasycone: 19 g  
 Węglowodany: 275 g  
 Cukry proste: 48 g  
 Błonnik: 32 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (masło, mleko, jogurt)  
 Seler (krem z pomidorów)  
 Jajka (pieczeń rzymska)  
 Soczewica (pasta)

**Kalorie: 2250 kcal**

Białko: 105 g  
 Tłuszcze: 67 g  
 Kw. tł. nasycone: 21 g  
 Węglowodany: 285 g  
 Cukry proste: 52 g  
 Błonnik: 30 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
 Laktoza (mleko, masło, maślanka)  
 Seler (zupa)  
 Jajka (salatka makaronowa)

**Kalorie: 2205 kcal**

Białko: 98 g  
 Tłuszcze: 63 g  
 Kw. tł. nasycone: 20 g  
 Węglowodany: 280 g  
 Cukry proste: 47 g  
 Błonnik: 29 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (mleko, masło, twaróg, jogurt)  
 Seler (zupa brokułowa, parówki)  
 Gorczyca (parówki)  
 Miód

**Kalorie: 2120 kcal**

Białko: 102 g  
 Tłuszcze: 61 g  
 Kw. tł. nasycone: 18 g  
 Węglowodany: 265 g  
 Cukry proste: 42 g  
 Błonnik: 31 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (mleko, masło)  
 Seler (zupa krem z białych warzyw, galareta)  
 Jajka (galareta z jajkiem)  
 Żelatyna (galareta)

**Kalorie: 2160 kcal**

Białko: 94 g  
 Tłuszcze: 64 g  
 Kw. tł. nasycone: 17,5 g  
 Węglowodany: 285 g  
 Cukry proste: 50 g  
 Błonnik: 30 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, kasza manna)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa krupnik)  
 Jajka (naleśniki, pasta)

**Kalorie: 2240 kcal**

Białko: 97 g  
 Tłuszcze: 62 g  
 Kw. tł. nasycone: 20 g  
 Węglowodany: 290 g  
 Cukry proste: 54 g  
 Błonnik: 27 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa szpinakowa)  
 Jajka (kanapka z jajkiem)  
 Ryby (salatka z tuńczykiem)

**Kalorie: 2150 kcal**

Białko: 88 g  
 Tłuszcze: 58 g  
 Kw. tł. nasycone: 16,5 g  
 Węglowodany: 278 g  
 Cukry proste: 45 g  
 Błonnik: 29 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa koperkowa)  
 Jajka (jajecznica)  
 Ryby (pulpety rybne)



sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
22.02		23.02		24.02		25.02		26.02		27.02		28.02	
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
Pieczeń rzymska	80	Salatka makaronowa z szynką i warzywami	200	Parówki drobiowe 100g	2	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem	200	Jajecznicza	100
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką	80			Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100	Surówka wielowarzywna z jogurt.i koperkiem	100			Sos jogurtowy z koperkiem	50		
								Salata z pomidorem i ogórkiem <b>b/s</b>	100			Mix sałat z pomidorami <b>b/s</b> i natką pietruszki	80

**Kalorie: 2194 kcal**

Białko: 95 g  
 Tłuszcze: 64 g  
 Kw. tł. nasycone: 18 g  
 Węglowodany: 282 g  
 Cukry proste: 52 g  
 Błonnik: 20,5 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (masło, mleko, jogurt)  
 Seler (krem z pomidorów)  
 Jajka (pieczeń rzymska)  
 Soczewica (pasta)

**Kalorie: 2261 kcal**

Białko: 105 g  
 Tłuszcze: 66 g  
 Kw. tł. nasycone: 20,8 g  
 Węglowodany: 282 g  
 Cukry proste: 53 g  
 Błonnik: 18 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
 Laktoza (mleko, masło, maślanka)  
 Seler (zupa)  
 Jajka (salatka makaronowa)

**Kalorie: 2237 kcal**

Białko: 94 g  
 Tłuszcze: 61 g  
 Kw. tł. nasycone: 18,5 g  
 Węglowodany: 288,2 g  
 Cukry proste: 51 g  
 Błonnik: 18,5 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (mleko, masło, twaróg, jogurt)  
 Seler (zupa brokułowa, parówki)  
 Gorczyca (parówki)  
 Miód

**Kalorie: 2132 kcal**

Białko: 101 g  
 Tłuszcze: 60 g  
 Kw. tł. nasycone: 18 g  
 Węglowodany: 267,8 g  
 Cukry proste: 44 g  
 Błonnik: 19 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (mleko, masło)  
 Seler (zupa krem z białych warzyw, galareta)  
 Jajka (galareta z jajkiem)  
 Żelatyna (galareta)

**Kalorie: 2173 kcal**

Białko: 92 g  
 Tłuszcze: 63,5 g  
 Kw. tł. nasycone: 17,5 g  
 Węglowodany: 288 g  
 Cukry proste: 51,8 g  
 Błonnik: 18 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, kasza manna)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa krupnik)  
 Jajka (naleśniki, pasta)

**Kalorie: 2260 kcal**

Białko: 94 g  
 Tłuszcze: 61 g  
 Kw. tł. nasycone: 19,5 g  
 Węglowodany: 295 g  
 Cukry proste: 53 g  
 Błonnik: 16,5 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa szpinakowa)  
 Jajka (kanapka z jajkiem)  
 Ryby (salatka z tuńczykiem)

**Kalorie: 2130 kcal**

Białko: 84 g  
 Tłuszcze: 53 g  
 Kw. tł. nasycone: 15 g  
 Węglowodany: 288 g  
 Cukry proste: 53 g  
 Błonnik: 17 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
 Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
 Seler (zupa koperkowa)  
 Jajka (jajecznicza)  
 Ryby (pulpety rybne)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
22.02		23.02		24.02		25.02		26.02		27.02		28.02	
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 owsiane na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Ryż na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Płatki owsiane 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
Pasta z warzyw i soczewicy	100	Wędlina	60	Twaróg	80	Pasztet warzywno-drobiowy	80	Wędlina	60	Pasta drobiowo-warzywna	80	Ser żółty	60
Rzodkiewka z sałatą	80	Ogórek z sałatą	80	Pomidor z sałatą	80	Ogórek z sałatą	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka z sałatą	80	Surówka z marchewki tarkowanej	80
				Miód (25g)	1							Dżem (25g)	1
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko pieczone	1	Pomarańcza	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogurt z owocami	200	Ciasto z jabłkami	100	Koktajl owocowy	200	Sok pomidor-marchew	200	Galaretka z owocami	200	Kefir z pietruszką	200	Jogurt z sosem owocowym	200
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
Krem z pomidorów	300	Zupa wielowarzywna	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa krupnik	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa koperkowa	300
z grzankami <b>razowymi</b>	20	z makaronem <b>pełnoziarnistym</b>	80			z grzankami <b>razowymi</b>	20					z makaronem <b>pełnoziarnistym</b>	
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100			Kotleciki warzywno-mięsne	100	Pulpety rybne	100
								Naleśniki z twarogiem / <b>pełnoziarniste</b>	2				
w sosie warzywnym	80	w sosie z marchewką	80	w sosie szpinakowym	80	w sosie warzywnym	80	Sos jogurtowy	80	w sosie jarzynowym	80		
		Kasza gryczana	200			Ziemniaki	200			Kasza jaglana	200	Ziemniaki gotowane	200
Ryż <b>brązowy</b>	200			Makaron <b>pełnoziarnisty</b>	200								
Fasolka szparagowa	120	Marchewka z groszkiem	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z buraka	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka z kapusty z marchewką i natką	120	Surówka z kapusty kiszonej	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Maślanka z zieleniną	200	Biszkopty	40	Kisiel z owocami	200	Koktajl warzywny ze szpinakiem	200	Kanapka z jajkiem i warzywami/ <b>razowa</b>	2	Smoothie warzywno-owocowe	200

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
22.02		23.02		24.02		25.02		26.02		27.02		28.02	
Kanapka z serkiem twarog.i warzywami/ <b>razowa</b>	2			Jogurt naturalny z siemieniem lnianym	150								
<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>		<b>Kolacja</b>	
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
Pieczeń rzymska	80			Parówki drobiowe 100g	2	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80			Jajecznica	100
		Salatka makaron. z szynką i warzyw/ <b>pełnoziarnisty</b>	200							Salatka ryżowa z warzyw. i tuńczyk/ <b>brązowy</b>	200		
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką	80			Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100	Surówka wielowarzywna z jogurt.i koperkiem	100	Salata z pomidorem i ogórkiem	100	Sos jogurtowy z koperkiem	50	Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki	80
<b>POSIŁEK NOCNY</b>		<b>POSIŁEK NOCNY</b>		<b>POSIŁEK NOCNY</b>		<b>POSIŁEK NOCNY</b>		<b>POSIŁEK NOCNY</b>		<b>POSIŁEK NOCNY</b>		<b>POSIŁEK NOCNY</b>	
Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym	1	Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	1	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i papryką	1	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami	1

**Kalorie: 2215 kcal**

Białko: 107,5 g  
Tłuszcze: 68 g  
Kw. tł. nasycone: 19,5 g  
Węglowodany: 260 g  
Cukry proste: 38 g  
Błonnik: 38 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
Laktoza (masło, mleko, jogurt)  
Seler (krem z pomidorów)  
Jajka (pieczeń rzymska)  
Soczewica (pasta)

**Kalorie: 2273 kcal**

Białko: 114 g  
Tłuszcze: 71 g  
Kw. tł. nasycone: 22 g  
Węglowodany: 270 g  
Cukry proste: 36 g  
Błonnik: 35 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
Laktoza (mleko, masło, maślanka)  
Seler (zupa)  
Jajka (salatka makaronowa)

**Kalorie: 2219 kcal**

Białko: 119 g  
Tłuszcze: 64 g  
Kw. tł. nasycone: 20,5 g  
Węglowodany: 260 g  
Cukry proste: 37 g  
Błonnik: 37 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
Laktoza (mleko, masło, twaróg, jogurt)  
Seler (zupa brokułowa, parówki)  
Gorczyca (parówki)  
Miód

**Kalorie: 2132 kcal**

Białko: 123 g  
Tłuszcze: 62 g  
Kw. tł. nasycone: 19 g  
Węglowodany: 245 g  
Cukry proste: 33 g  
Błonnik: 41 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
Laktoza (mleko, masło)  
Seler (zupa krem z białych warzyw, galareta)  
Jajka (galareta z jajkiem)  
Żelatyna (galareta)

**Kalorie: 2174 kcal**

Białko: 116 g  
Tłuszcze: 66 g  
Kw. tł. nasycone: 18 g  
Węglowodany: 262 g  
Cukry proste: 39 g  
Błonnik: 40 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, kasza manna)  
Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
Seler (zupa krupnik)  
Jajka (naleśniki, pasta)

**Kalorie: 2252 kcal**

Białko: 117 g  
Tłuszcze: 63,5 g  
Kw. tł. nasycone: 20,5 g  
Węglowodany: 268 g  
Cukry proste: 42 g  
Błonnik: 38 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy, makaron)  
Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
Seler (zupa szpinakowa)  
Jajka (kanapka z jajkiem)  
Ryby (salatka z tuńczykiem)

**Kalorie: 2235 kcal**

Białko: 118 g  
Tłuszcze: 63 g  
Kw. tł. nasycone: 18,5 g  
Węglowodany: 258 g  
Cukry proste: 35 g  
Błonnik: 39 g

**Alergeny:**

Gluten (chleb pszenny, chleb razowy)  
Laktoza (mleko, masło, jogurt)  
Seler (zupa koperkowa)  
Jajka (jajecznica)  
Ryby (pulpety rybne)