

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
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		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Salatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami	200	Pasta z ciecierzycy	80	Salatka jarzynowa z szynką	200	wędlina	60	Wędlina	60	Pasztet	80	Makaron z twarogiem, jogurt. i owocami	250
												Miód (25g)	1
		Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100			Buraki gotowane, plastry	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem	100	Ogórek kiszony	80	Marchewka z jabłkiem	80

Kalorie 2002	Kalorie 2052	Kalorie 1992	Kalorie 2015	Kalorie 2135	Kalorie 2132	Kalorie 1956
Węglowodany : 321g Błonnik: 24 Białko:90 g Tłuszcz :44g Kwas tł. nasycone: 17g cukry proste: 38	Węglowodany: 321 g Błonnik: 32 g Białko 97g Tłuszcz: 49g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:40g	Węglowodany: 288g Błonnik: 25 g Białko 85g Tłuszcz: 60g kwasy tł. nasycone: 24g cukry proste:36g	Węglowodany: 326 g Błonnik: 34 g Białko 96 g Tłuszcz: 43g kwasy tł. nasycone: 17g cukry proste:38g	Węglowodany: 355 g Błonnik: 26 g Białko 89 g Tłuszcz: 45g kwasy tł. nasycone: 18g cukry proste: 43g	Węglowodany: 307g Błonnik: 29 g Białko 90 g Tłuszcz: 67g kwasy tł. nasycone: 23g cukry proste:38g	Węglowodany: 323 g Błonnik: 35 g Białko 99 g Tłuszcz: 36g kwasy tł. nasycone: 16g cukry proste:43g

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
Salatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami	200	Pasta z ciecierzycy	80	Salatka jarzynowa z szynką	200	wędlina	60	Wędlina	60	Pasztet	80	Makaron z twarogiem, jogurt. i owocami	250
												Miód (25g)	1
		Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100			Buraki gotowane / plastry	80			Ogórek kiszony	80		
								Surówka z rzodkiewki , Ogórka b/s z jogurt.i koperkiem	100			Marchewka z jabłkiem / tarklowane	80

Kalorie 2062	Kalorie 2112	Kalorie 2052	Kalorie 2075	Kalorie 2195	Kalorie 2195	Kalorie 1911
Węglowodany : 335g Błonnik: 31g Białko:93 g Tłuszcz :43g Kwas tł. nasycone: 17g cukry proste: 44	Węglowodany: 335 g Błonnik: 32 g Białko 101 g Tłuszcz: 50g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:42g	Węglowodany: 300 g Błonnik: 26 g Białko 88 g Tłuszcz: 60g kwasy tł. nasycone: 26g cukry proste:40g	Węglowodany: 340 g Błonnik: 35 g Białko 98g Tłuszcz: 44g kwasy tł. nasycone: 17g cukry proste:43g	Węglowodany: 370 g Błonnik: 28g Białko 92g Tłuszcz: 45g kwasy tł. nasycone: 17g cukry proste:50g	Węglowodany: 320g Błonnik: 26 g Białko 92 g Tłuszcz: 67g kwasy tł. nasycone: 22g cukry proste:46g	Węglowodany: 318 g Błonnik: 34 g Białko 97 g Tłuszcz: 35g kwasy tł. nasycone: 15g cukry proste:40g

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
17.05		18.05		19.05		20.05		21..05		22.05		22..05	
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	Krem warzywny z kaszą jaglaną	300	Ryż na wywarze warzywnym	300	Kasza manna na wywarze z marchewką	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	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	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Pasta warzywna z pietruszką	100	Wędlina	60	Pasta z szynki	80	Jajka na twardo	2	Twaróg	100	Serdelki	100	Jaja gotowane	100
Pomidor i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Warzywa gotowane	80	Ogórek i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Marchewka z groszkiem	80
								Dżem (25g)	1	Sos jogurtowy z koperkiem	50		
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Mandarynka	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Galaretką owocowa	200	Smoothie owocowe	200	Jogurt z sosem owocowym	200	Kisiel z owocami	200	Budyń z sosem owocowym	200	Koktajl owocowy	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
Zupa pomidorowa	300	Rosół	300	Zupa kalafiorowa	300	Krem soczewicy z pietr.	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa buraczkowa	300	Krem brokułowy z bazylią	300
z ryżem / brązowy	80	z makaronem / brązowy	80			z grzankami / razowe	20					z grzankami / razowe	20
Potrąwka z kurczaka	100	Kaszotto (mięso 100g, warzywa 120g, kasza gryczana 200g)	420	Pulpeciki drobiowo-marchewkowe (100g)	100	Schab duszony	100	Klops wieprzowy	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Rolada rybna	100
w sosie	80			w sosie pomidorowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie warzywnym	80				
Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200	Kasza bulgur	200					Ziemniaki gotowane	200
								Ziemniaki gotowane	200	Makaron / brązowy	200		
Buraczki tarte	120			Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka Coleslaw	120	Marchewka z groszkiem	120	Surówka z białej kapusty	120	Kapusta kiszona	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Serek ziarnisty z warzywami	200	Koktajl owocowy	200			Twarożek z warzywami i koperkiem	200	Salatka z fasolki szpar, jajka z oliwą i pietruszką	200	Galaretką owocowa	200		
				Kanapka z serem i warzywami / razowa	2							Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem / razowa	2

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
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 (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120	Chleb razowy (120g)	120		
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10		
		Pasta z ciecierzycy	80	Salatka jarzynowa z szynką	200	wędlina	60	Wędlina	60	Pasztet	80		
Salatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami / brązowy	200											Makaron z twarogiem, jogurt. i owocami/ brązowy	250
		Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100			Buraki gotowane, plastry	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem	100	Ogórek kiszony	80		
												Marchewka z jabłkiem/ i słonecznikiem	80
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem	1	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami	1	Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	1	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i papryką	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami	1

Kalorie 2167	Kalorie 2156	Kalorie 2226	Kalorie 2197	Kalorie 2201	Kalorie 2285	Kalorie 2289
Węglowodany : 339g Błonnik: 30g Białko:97 g Tłuszcz :48g Kwas tł. nasycone: 17g cukry proste: 38	Węglowodany: 358 g Błonnik: 40 g Białko 96 g Tłuszcz: 45g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:47g	Węglowodany: 350 g Błonnik: 38 g Białko 89 g Tłuszcz: 56g kwasy tł. nasycone: 22g cukry proste:46g	Węglowodany: 350 g Błonnik: 41 g Białko 97 g Tłuszcz: 53g kwasy tł. nasycone: 20g cukry proste:43g	Węglowodany: 357 g Błonnik: 24 g Białko 91 g Tłuszcz: 49g kwasy tł. nasycone: 18g cukry proste:50g	Węglowodany: 362g Błonnik: 46 g Białko 94 g Tłuszcz: 57g kwasy tł. nasycone: 25g cukry proste:52g	Węglowodany: 353 g Błonnik: 35 g Białko 97 g Tłuszcz: 60g kwasy tł. nasycone: 27g cukry proste:43g