

| sobota                                 |     | niedziela                |     | poniedziałek        |     | wtorek                   |     | środa                                    |     | czwartek                                         |     | piątek                         |     |
|----------------------------------------|-----|--------------------------|-----|---------------------|-----|--------------------------|-----|------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 24.05                                  |     | 25.05                    |     | 26.05               |     | 27.05                    |     | 28.05                                    |     | 29.05                                            |     | 30.05                          |     |
| 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 owsiane na mleku                | 300 | Zupa mleczna z makaronem | 300 | Jaglanka na mleku   | 300 | Ryż na mleku z cynamonem | 300 | Kasza manna na mleku                     | 300 | Płatki ryżowe 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                                  | 10  | Masło                    | 10  | Masło               | 10  | Masło                    | 10  | Masło                                    | 10  | Masło                                            | 10  | Masło                          | 10  |
| Pasta warzywna z pietr.                | 100 | Wędlina                  | 60  | Twaróg              | 80  | Pasztet                  | 80  | Wędlina                                  | 60  | Jaja gotowane                                    | 100 | 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                   |     |
| Jogut z owocami + siemię lniane        | 200 | Ciasto z owocami         | 100 | Koktajl owocowy     | 200 | Sok warzywny             | 200 | Galaretką z owocami                      | 200 | Kefir z pietruszką                               | 200 | Jogurt z sosem owocowym        | 200 |
| 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 |
| Krem z pomidorów                       | 300 | Zupa wielowarzywna       | 300 | Zupa brokułowa      | 300 | Krem z białych warzyw    | 300 | Zupa buraczkowa                          | 300 | Zupa szpinakowa                                  | 300 | Zupa koperkowa                 | 300 |
| z grzankami                            | 20  | z makaronem              | 80  |                     |     | z grzankami              | 20  | Z ziemniakami                            | 80  | Z makaronem                                      | 80  | z makaronem                    | 80  |
|                                        |     |                          |     |                     |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| Sztuka mięsa                           | 100 | Gulasz                   | 100 | Mięso drobiowe      | 100 | Klops drobiowo-wieprzowy | 100 | Naleśniki z twarogiem                    | 2   | Kotleciki warzywno-mięsne                        | 100 | Pulpety rybne                  | 100 |
|                                        |     |                          |     |                     |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| w sosie warzywnym                      | 80  | w sosie z marchewką      | 80  | w sosie szpinakowym | 80  | w sosie warzywnym        | 80  | Sos jogurtowy z cynamonem                | 80  | w sosie                                          | 80  |                                |     |
| Ryż                                    | 200 | Kasza gryczana           | 200 | Makaron             | 200 | Ziemniaki                | 200 |                                          | 200 | Kasza jaglana                                    | 200 | Ziemniaki gotowane             | 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 pietruszki | 120 | Surówka z kapusty kiszzonej    | 120 |
| Podwieczorek                           |     | Podwieczorek             |     | Podwieczorek        |     | Podwieczorek             |     | Podwieczorek                             |     | Podwieczorek                                     |     | Podwieczorek                   |     |
| Kanapka z serem twarogowym i warzywami | 2   | Maślanka z zieleniną     | 200 | Biszkopty           | 40  | Kisiel z owocami         | 200 | Koktajl warzywny                         | 200 | Kanapka z jajkiem i warzywami                    | 2   | Smoothie warzywno-owocowe      | 200 |

| sobota                                           |     | niedziela                                  |     | poniedziałek                         |     | wtorek                                        |     | środa                            |     | czwartek                                   |     | piątek                                       |     |
|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|-----|
| 24.05                                            |     | 25.05                                      |     | 26.05                                |     | 27.05                                         |     | 28.05                            |     | 29.05                                      |     | 30.05                                        |     |
|                                                  |     |                                            |     | Jogurt naturalny<br>ze słonecznikiem | 150 |                                               |     |                                  |     |                                            |     |                                              |     |
| 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                                            | 10  | Masło                                      | 10  | Masło                                | 10  | Masło                                         | 10  | Masło                            | 10  | Masło                                      | 10  | Masło                                        | 10  |
| Szynka drobiowa                                  | 80  | Salatka makaronowa z<br>szynką i warzywami | 200 | Parówki drobiowe 100g                | 2   | Galareta jajko,<br>warzywa                    | 200 | Pasta jajeczna                   | 80  | Salatka ryżowa z warzywami<br>i tuńczykiem | 200 | Jajecznica                                   | 100 |
|                                                  |     |                                            |     |                                      |     |                                               |     |                                  |     |                                            |     |                                              |     |
| Surówka z kapusty,<br>marchewki, jabłka, z natką | 80  |                                            |     | Warzywa gotowane ze<br>słonecznikiem | 100 | Surówka wielowarzywna z<br>jogurt.i koperkiem | 100 | Salata z pomidorem i<br>ogórkiem | 100 | Sos jogurtowy z koperkiem                  | 50  | Mix sałat z pomidorami i<br>natką pietruszki | 80  |

| Kalorie 2099                                                                                                   | Kalorie 2176                                                                                                     | Kalorie 2047                                                                                                   | Kalorie 2098                                                                                                    | Kalorie 2089                                                                                                   | Kalorie 2071                                                                                                     | Kalorie 2082                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Węglowodany : 302g<br>Błonnik: 31g<br>Białko:90g<br>Tłuszcz :59g<br>Kwas tł. nasycone: 21g<br>cukry proste: 45 | Węglowodany: 329g<br>Błonnik: 27 g<br>Białko 98 g<br>Tłuszcz: 52g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:42g | Węglowodany: 290g<br>Błonnik: 22g<br>Białko 89g<br>Tłuszcz: 59g<br>kwasy tł. nasycone: 26g<br>cukry proste:40g | Węglowodany: 328g<br>Błonnik: 31 g<br>Białko 95g<br>Tłuszcz: 46g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:41g | Węglowodany: 293g<br>Błonnik: 28g<br>Białko 83g<br>Tłuszcz: 65g<br>kwasy tł. nasycone: 21g<br>cukry proste:50g | Węglowodany: 295g<br>Błonnik: 27 g<br>Białko 90 g<br>Tłuszcz: 59g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:49g | Węglowodany 326 g<br>Błonnik: 29 g<br>Białko 82 g<br>Tłuszcz: 50g<br>kwasy tł. nasycone: 21g<br>cukry proste:46g |

| sobota                                 |     | niedziela                                   |     | poniedziałek                  |     | wtorek                   |     | środa                                    |     | czwartek                                         |     | piątek                         |     |
|----------------------------------------|-----|---------------------------------------------|-----|-------------------------------|-----|--------------------------|-----|------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 24.05                                  |     | 25.05                                       |     | 26.05                         |     | 27.05                    |     | 28.05                                    |     | 29.05                                            |     | 30.05                          |     |
| Śniadanie                              |     | Śniadanie                                   |     | Śniadanie                     |     | Śniadanie                |     | Śniadanie                                |     | Śniadanie                                        |     | Śniadanie                      |     |
| Kawa zbożowa b/c                       | 250 | Herbata b/c                                 | 250 | Herbata b/c                   | 250 | Herbata b/c              | 250 | Kawa zbożowa b/c                         | 250 | Herbata b/c                                      | 250 | Herbata b/c                    | 250 |
|                                        |     |                                             |     |                               |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| Płatki owsiane na wywarze Warzywnym    | 300 | makaron pełnoziarnisty na wywarze warzywnym | 300 | Jaglanka na wywarze Warzywnym | 300 | Ryż na wodzie            | 300 | Kasza manna na wywarze warzywnym         | 300 | Płatki ryżowe na wywarze Warzywnym               | 300 | Jaglanka na wywarze warzywnym  | 300 |
|                                        |     |                                             |     |                               |     |                          |     |                                          |     |                                                  | 70  |                                |     |
| 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 pietr.                | 100 | Wędlina                                     | 60  | Twaróg                        | 80  | Pasztet                  | 80  | Wędlina                                  | 60  | Jaja gotowane                                    | 100 | 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                   |     |
| Jogut z owocami + siemię lniane        | 200 | Ciasto z owocami                            | 100 | Koktajl owocowy               | 200 | Sok warzywny             | 200 | Galaretką z owocami                      | 200 | Kefir z pietruszką                               | 200 | Jogurt z sosem owocowym        | 200 |
| Obiad                                  |     | Obiad                                       |     | Obiad                         |     | Obiad                    |     | Obiad                                    |     | Obiad                                            |     | Obiad                          |     |
| Kompot b/c                             | 250 | Kompot b/c                                  | 250 | Kompot b/c                    | 250 | Kompot b/c               | 250 | Kompot z b/c                             | 250 | Kompot b/c                                       | 250 | Kompot b/c                     | 250 |
| Krem z pomidorów                       | 300 | Zupa wielowarzywna                          | 300 | Zupa brokułowa                | 300 | Krem z białych warzyw    | 300 | Zupa buraczkowa                          | 300 | Zupa szpinakowa                                  | 300 | Zupa koperkowa                 | 300 |
| z grzankami/razowe                     | 20  | z makaronem pełnoziarnistym                 | 80  |                               |     | z grzankami/razowe       | 20  | Z ziemniakami                            | 80  | Z makaronem pełnoziarnistym                      | 80  | z makaronem pełnoziarnistym    | 80  |
|                                        |     |                                             |     |                               |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| Sztuka mięsa                           | 100 | Gulasz                                      | 100 | Mięso drobiowe                | 100 | Klops drobiowo-wieprzowy | 100 | Naleśniki z twarogiem                    | 2   | Kotleciki warzywno-mięsne                        | 100 | Pulpety rybne                  | 100 |
|                                        |     |                                             |     |                               |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| w sosie warzywnym                      | 80  | w sosie z marchewką                         | 80  | w sosie szpinakowym           | 80  | w sosie warzywnym        | 80  | Sos jogurtowy z Cynamonem                | 80  | w sosie                                          | 80  | w sosie                        | 80  |
| Ryż brązowy                            | 200 | Kasza gryczana                              | 200 | Makaron pełnoz.               | 200 | Ziemniaki                | 200 |                                          | 200 | Kasza jaglana                                    | 200 | Ziemniaki gotowane             | 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 pietruszki | 120 | Surówka z kapusty kiszzonej    | 120 |
| Podwieczorek                           |     | Podwieczorek                                |     | Podwieczorek                  |     | Podwieczorek             |     | Podwieczorek                             |     | Podwieczorek                                     |     | Podwieczorek                   |     |
| Kanapka z serem twarogowym i warzywami | 2   | Maślanka z zieleniną                        | 200 | Biszkopty                     | 40  | Kisiel z owocami         | 200 | Koktajl warzywny                         | 200 | Kanapka z jajkiem i warzywami                    | 2   | Smoothie warzywno-owocowe      | 200 |

| sobota                                        |     | niedziela                          |     | poniedziałek                      |     | wtorek                                     |     | środa                         |     | czwartek                                      |     | piątek                                    |     |
|-----------------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|-----|
| 24.05                                         |     | 25.05                              |     | 26.05                             |     | 27.05                                      |     | 28.05                         |     | 29.05                                         |     | 30.05                                     |     |
|                                               |     |                                    |     | Jogurt naturalny ze słonecznikiem | 150 |                                            |     |                               |     |                                               |     |                                           |     |
| Kolacja                                       |     | Kolacja                            |     | Kolacja                           |     | Kolacja                                    |     | Kolacja                       |     | Kolacja                                       |     | Kolacja                                   |     |
| Herbata b/c                                   | 250 | Herbata b/c                        | 250 | Herbata b/c                       | 250 | Herbata b/c                                | 250 | Herbata b/c                   | 250 | Herbata b/c                                   | 250 | Herbata b/c                               | 250 |
|                                               |     |                                    |     |                                   |     |                                            |     |                               |     |                                               |     |                                           |     |
| 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  |
| Szynka drobiowa                               | 80  | szynką i warzywami/ pełnoziarnisty | 200 | Parówki drobiowe 100g             | 2   | Galareta z jajkiem i warzywami             | 200 | Pasta jajeczna                | 80  | Salatka ryż/ brązowy z warzywami i tuńczykiem | 200 | Szynka drobiowa                           | 60  |
|                                               |     |                                    |     |                                   |     |                                            |     |                               |     |                                               |     |                                           |     |
| 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  |

| POSIŁEK NOCNY                                |   | POSIŁEK NOCNY                        |   | POSIŁEK NOCNY                           |   | POSIŁEK NOCNY                       |   | POSIŁEK NOCNY                                           |   | POSIŁEK NOCNY                                |   | POSIŁEK NOCNY                      |   |
|----------------------------------------------|---|--------------------------------------|---|-----------------------------------------|---|-------------------------------------|---|---------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|---|------------------------------------|---|
| Kanapka z pastą warzywną z pietruszką razowa | 1 | Kanapka z wędliną i pomidorem razowa | 1 | Kanapka z białym serem i papryką razowa | 1 | Kanapka z szynką i warzywami razowa | 1 | Kanapka z serkiem naturalnym i ogórkiem kiszonym razowa | 1 | Kanapka z pastą z szynki i rzodkiewką razowa | 1 | Kanapka z serem i warzywami razowa | 1 |

| Kalorie 2488                                                                                                    | Kalorie 2225                                                                                                      | Kalorie 2129                                                                                                       | Kalorie 2221                                                                                                      | Kalorie 2221                                                                                                      | Kalorie 2206                                                                                                     | Kalorie 2199                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Węglowodany : 300g<br>Błonnik: 32g<br>Białko:97 g<br>Tłuszcz :62g<br>Kwas tł. nasycone: 21g<br>cukry proste: 36 | Węglowodany: 332 g<br>Błonnik: 39 g<br>Białko 96 g<br>Tłuszcz: 57g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:47g | Węglowodany: 298 g<br>Błonnik: 37 g<br>Białko 100 g<br>Tłuszcz: 59g<br>kwasy tł. nasycone: 22g<br>cukry proste:46g | Węglowodany: 339 g<br>Błonnik: 41 g<br>Białko 97 g<br>Tłuszcz: 53g<br>kwasy tł. nasycone: 22g<br>cukry proste:41g | Węglowodany: 354 g<br>Błonnik: 34 g<br>Białko 82 g<br>Tłuszcz: 53g<br>kwasy tł. nasycone: 21g<br>cukry proste:46g | Węglowodany: 327g<br>Błonnik: 46 g<br>Białko 94 g<br>Tłuszcz: 58g<br>kwasy tł. nasycone: 24g<br>cukry proste:52g | Węglowodany: 346 g<br>Błonnik: 35 g<br>Białko 89g<br>Tłuszcz: 51g<br>kwasy tł. nasycone: 24g<br>cukry proste:42g |

| sobota                                 |     | niedziela                |     | poniedziałek         |     | wtorek                   |     | środa                                    |     | czwartek                                         |     | piątek                         |     |
|----------------------------------------|-----|--------------------------|-----|----------------------|-----|--------------------------|-----|------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 24.05                                  |     | 25.05                    |     | 26.05                |     | 27.05                    |     | 28.05                                    |     | 29.05                                            |     | 30.05                          |     |
| 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 owsiane na Mleku                | 300 | zupa mleczna z makaronem | 300 | Jaglanka na mleku    | 300 | Ryż na mleku z cynamonem | 300 | Kasza manna na mleku                     | 300 | Płatki ryżowe 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 |
|                                        | 50  |                          |     |                      |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| Masło                                  | 10  | Masło                    | 10  | Masło                | 10  | Masło                    | 10  | Masło                                    | 10  | Masło                                            | 10  | Masło                          | 10  |
| Pasta warzywna z pietr.                | 100 | Wędlina                  | 60  | Twaróg               | 80  | Pasztet                  | 80  | Wędlina                                  | 60  | Jaja gotowane                                    | 100 | Ser żółty                      | 60  |
| Rzodkiewka z sałatą b/s                | 80  | Ogórek z sałatą b/s      | 80  | Pomidor z sałatą b/s | 80  | Ogórek z sałatą b/s      | 80  | Ogórek kiszony                           | 80  | Rzodkiewka z sałatą b/s                          | 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                   |     |
| Jogut z owocami + siemię lniane        | 200 | Ciasto z owocami         | 100 | Koktajl owocowy      | 200 | Sok warzywny             | 200 | Galaretką z owocami                      | 200 | Kefir z pietruszką                               | 200 | Jogurt z sosem owocowym        | 200 |
| 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 |
| Krem z pomidorów                       | 300 | Zupa wielowarzywna       | 300 | Zupa brokułowa       | 300 | Krem z białych warzyw    | 300 | Zupa buraczkowa                          | 300 | Zupa szpinakowa                                  | 300 | Zupa koperkowa                 | 300 |
| z grzankami                            | 20  | z makaronem              | 80  |                      |     | z grzankami              | 20  | Z makaronem                              | 80  | Z makaronem                                      | 80  | z makaronem                    | 80  |
|                                        |     |                          |     |                      |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| Sztuka mięsa                           | 100 | Gulasz                   | 100 | Mięso drobiowe       | 100 | Klops drobiowo-wieprzowy | 100 | Naleśniki z twarogiem                    | 2   | Kotleciki warzywno-mięsne                        | 100 | Pulpety rybne                  | 100 |
|                                        |     |                          |     |                      |     |                          |     |                                          |     |                                                  |     |                                |     |
| w sosie warzywnym                      | 80  | w sosie z marchewką      | 80  | w sosie szpinakowym  | 80  | w sosie warzywnym        | 80  | Sos jogurtowy z cynamonem                | 80  | w sosie                                          | 80  |                                |     |
| Ryż                                    | 200 | Kasza gryczana           | 200 | Makaron              | 200 | Ziemniaki                | 200 |                                          | 200 | Kasza jaglana                                    | 200 | Ziemniaki gotowane             | 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 pietruszki | 120 | Warzywa gotowane               | 120 |
| Podwieczorek                           |     | Podwieczorek             |     | Podwieczorek         |     | Podwieczorek             |     | Podwieczorek                             |     | Podwieczorek                                     |     | Podwieczorek                   |     |
| Kanapka z serem twarogowym i warzywami | 2   | Maślanka z zieleniną     | 200 | Biszkopty            | 40  | Kisiel z owocami         | 200 | Koktajl warzywny                         | 200 | Kanapka z jajkiem i warzywami                    | 2   | Smoothie warzywno-owocowe      | 200 |

| sobota                                        |     | niedziela                               |     | poniedziałek                      |     | wtorek                                     |     | środa                             |     | czwartek                                |     | piątek                                        |     |
|-----------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|--------------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| 24.05                                         |     | 25.05                                   |     | 26.05                             |     | 27.05                                      |     | 28.05                             |     | 29.05                                   |     | 30.05                                         |     |
|                                               |     |                                         |     | Jogurt naturalny ze słonecznikiem | 150 |                                            |     |                                   |     |                                         |     |                                               |     |
| 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                                         | 10  | Masło                                   | 10  | Masło                             | 10  | Masło                                      | 10  | Masło                             | 10  | Masło                                   | 10  | Masło                                         | 10  |
| Szynka drobiowa                               | 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 b/s | 100 | Sos jogurtowy z koperkiem               | 50  | Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki b/s | 80  |

| Kalorie 2099                                                                                                   | Kalorie 2176                                                                                                     | Kalorie 2047                                                                                                   | Kalorie 2098                                                                                                    | Kalorie 2089                                                                                                   | Kalorie 2071                                                                                                     | Kalorie 2082                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Węglowodany : 302g<br>Błonnik: 31g<br>Białko:90g<br>Tłuszcz :59g<br>Kwas tł. nasycone: 21g<br>cukry proste: 45 | Węglowodany: 329g<br>Błonnik: 27 g<br>Białko 98 g<br>Tłuszcz: 52g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:42g | Węglowodany: 290g<br>Błonnik: 22g<br>Białko 89g<br>Tłuszcz: 59g<br>kwasy tł. nasycone: 26g<br>cukry proste:40g | Węglowodany: 328g<br>Błonnik: 31 g<br>Białko 95g<br>Tłuszcz: 46g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:41g | Węglowodany: 293g<br>Błonnik: 28g<br>Białko 83g<br>Tłuszcz: 65g<br>kwasy tł. nasycone: 21g<br>cukry proste:50g | Węglowodany: 295g<br>Błonnik: 27 g<br>Białko 90 g<br>Tłuszcz: 59g<br>kwasy tł. nasycone: 19g<br>cukry proste:49g | Węglowodany 326 g<br>Błonnik: 29 g<br>Białko 82 g<br>Tłuszcz: 50g<br>kwasy tł. nasycone: 21g<br>cukry proste:46g |