

sobota 10.05		niedziela 11.05		poniedziałek 12.05		wtorek 13.05		środa 14.05		czwartek 15.05		piątek 16.05	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Ryż na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi	300	Owsianka na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	300	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300	Kasza manna 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 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Pasta jajeczna z rybą i szczypiorkiem	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z kurczaka z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
Mix салат z marchewką i papryką	80	Ogórek	80	Ogórek kiszony	80	Surówka z pomidora	80	Rzodkiewka	80	Surówka z sałaty lodowej, ogórka i kopru	80	Pomidor	80
		Dżem (25g)	80										
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
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa koperkowa	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem pomidorowo-bazylowy	300	Zupa krupnik	300	Rosół (300 ml)	300
								Grzanki	20			z ryżem	80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Pieczony schab	100	Gulasz	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Pieczone udko z kurczaka w pietruszce	250	Sznicel	100	Gołąbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
Ryż	200	Kasza gryczana	200	Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200	Kasza bulgur	200	Ziemniaki gotowane	200		
												Sos jogurtowy z cynamonem	80
Marchewka z groszkiem gotowana	120	Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix салат z jogurtem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120
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 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z oliwą	200	Galełeta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pieczeń rzymska	80	Babka ziemniaczana z szynką	200	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznicza	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80	Marchewka z groszkiem gotowana	80	Salata z ogórkiem, papryką pietruszką	80	Fasolka szparagowa gotowana	80

Kalorie: 2050 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.5 g Węglowodany: 275.5 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 29 g	Kalorie: 2090 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 303 g Cukry proste: 53.5 g Błonnik: 25 g	Kalorie: 2102 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.5 g Węglowodany: 287.5 g Cukry proste: 41.5 g Błonnik: 27 g	Kalorie: 2041 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 283.75 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 28 g	Kalorie: 2055 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 58.5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.5 g Węglowodany: 290 g Cukry proste: 44.5 g Błonnik: 30 g	Kalorie: 2039 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20 g Węglowodany: 280 g Cukry proste: 48.25 g Błonnik: 26 g	Kalorie: 2035 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 57.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.5 g Węglowodany: 267.25 g Cukry proste: 41.5 g Błonnik: 31 g
Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane)
Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt, zupa mleczna)	Mleko (masło, sałatka, owsianka na mleku)	Mleko (jaglanka na mleku, masło)	Mleko (masło, mizeria, twarożek, zupa mleczna)	Mleko (masło, mizeria, twaróg, zupa mleczna, maślanka)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, kasza manna na mleku, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (sałatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń, biszkopty)	Jaja (babka ziemniaczana)	Jaja (gołąbki)	Jaja (jajecznicza, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galełetka)	Żelatyna (galełeta) Jaja (ciasto)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Ryby (pulpeciki rybne) Biała fasola (pasta)
Soja (możliwa obecność w wędlinie)		Ryby (pasta)				Seler (wywar warzywny)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
1005		11.05		12.05		13.05		14.05		15.05		16.05	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
		Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300			Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300			Kasza jaglana na wywarze warzywnym	300
Ryż na mleku	300					Jaglanka na mleku	300			Zupa mleczna z płatkami owsianymi	300		
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Pasta jajeczna z rybą i szczypiorkiem	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z kurczaka z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
				Ogórek kiszony	80								
Marchewka tarta z koperkiem i oliwą	80	Ogórek b/s	80			Pomidor b/s	80	Dynia gotowana, kostka	80	Ogórek b/s tarkowany z koperkiem	80	Pomidor b/s	80
		Dżem (25g)	80										
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
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa koperkowa	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem pomidorowo-bazyliowy	300	Zupa krupnik	300	Rosół (300 ml)	300
								Grzanki	20			z ryżem	80
												i pulpecikami rybnymi (wkładka do zupy)	100
Pieczony schab	100	Gulasz	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Pieczone udko z kurczaka w pietruszce	250	Sznicel	100	Gołąbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
Ryż	200			Makaron penne	200	Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki gotowane	200		
		Kasza kus kus	200					Kasza jaglana	200				
												Sos jogurtowy z cynamonem	80
Marchewka z groszkiem gotowania	120	Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix salat z jogurtem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120
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 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1	Masło (10 g)	1
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z oliwą	200	Galeleta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pieczeń rzymska	80	Babka ziemniaczana z szynką	200	Twaróg z zieleciną	80	Jajecznicza	100
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleciną	80					Marchewka z groszkiem gotowana	80			Fasolka szparagowa gotowana	80
						Ogórek kiszony	80			Ogórek b/s tarkowany z jogurtem naturalnym	80		

Kalorie: 2011 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 54 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 273.5 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 20 g	Kalorie: 2008 kcal Białko: 85 g Tłuszcze: 52 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 13 g Węglowodany: 295 g Cukry proste: 52.6 g Błonnik: 18 g	Kalorie: 2040 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 279 g Cukry proste: 41 g Błonnik: 17.25 g	Kalorie: 2037 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 52 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.4 g Węglowodany: 290.5g Cukry proste: 40 g Błonnik: 17.5 g	Kalorie: 2074 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14 g Węglowodany: 299.5 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 18.75 g	Kalorie: 1983 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 54.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19 g Węglowodany: 279.5 g Cukry proste: 45 g Błonnik: 17 g	Kalorie: 2000 kcal Białko: 97.5 g Tłuszcze: 49.2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18 g Węglowodany: 291.5 g Cukry proste: 42 g Błonnik: 18 g
Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron) Mleko (masło, ryż na mleku, maślanka) Ciecierzycza (salatka) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galaretka) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, kasza kus kus) Mleko (masło, twaróg, jogurt) Seler (wywar warzywny) Żelatyna (galaretka) Jaja (ciasto)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, makaron) Mleko (masło, салатка) Jaja (pulpeciki, makaron, pasta) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie) Ryby (pasta)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny) Mleko (zupa mleczna, masło) Jaja (pieczeń, biszkopty) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, grzanki) Mleko (masło, mizeria) Jaja (pasta, babka ziemniaczana) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, płatki owsiane) Mleko (masło, jogurt, twaróg) Jaja (gołąbki) Seler (wywar warzywny) Soja (możliwa obecność w szynce)	Alergeny: Gluten (chleb pszenny, pierogi) Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami) Jaja (jajecznicza, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem) Ryby (pulpeciki rybne) Biała fasola (pasta) Seler (wywar warzywny)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
10.05		11.05		12.05		1305		14.05		15.05		16.05	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Kawa zbożowa bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Ryż na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Owsianka na wywarze warzywnym	300	Jaglanka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami ryżowymi	300	Wywar warzywny z płatkami owsianymi	300	Kasza jaglana 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 (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg z jogurtem	80	Pasta jajeczna z rybą i szczypiorkiem	80	Wędlina wieprzowa	80	Pasta z kurczaka z warzywami	80	Wędlina drobiowa	80	Pasta z białej fasoli	80
Mix sałat z marchewką i papryką	80	Ogórek	80	Ogórek kiszony	80	Surówka z pomidora	80	Rzodkiewka	80	Surówka z sałaty lodowej, ogórka i kopru	80	Pomidor	80
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Galaretka owocowa	200	Ciasto cytrynowe	100	Sok pomidorowy	200			Twarożek z sosem owocowym	200	Maślanka z pietruszką	200	Jogurt z owocami	200
						Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym	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
Barszcz czerwony na wywarze jarskim	300	Zupa koperkowa	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa ogórkowa	300	Zupa krem pomidorowo-bazyliowy	300	Zupa krupnik	300	Rosół (300 ml)	300
								Grzanki razowe	20				80
													100
Pieczony schab	100	Gulasz	100	Pulpeciki drobiowo-wieprzowe	100	Pieczone udko z kurczaka w pietruszce	250	Sznyceł	100	Gołąbki (150g) 1 szt.	1	Pierogi z twarogiem	200
w sosie	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowo-marchew.	80	Sos pietruszkowy	80	w sosie warzywnym	80	w sosie pomidorowym	80		
		Kasza gryczana	200			Ziemniaki gotowane	200	Kasza bulgur	200	Ziemniaki gotowane	200		
Ryż brązowy	200			Makaron penne pełnoziarnisty	200								
												Sos jogurtowy z cynamonem	80
		Surówka z buraczków, jabłka i marchewki	120	Brokuł gotowany	120	Kapusta kiszona z marchewką	120	Mizeria	120	Mix sałat z jogurtem	120	Tarkowane jabłka z marchewką	120
Surówka z kapusty i marchewki	120												
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Koktajl na maślanec	200	Kisiel z owocami	200	Serek ziarnisty z warzywami	200	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem	150	Galaretka owocowa	200	Sok wielowarzywny	200		
												Kanapka z jajkiem i pietruszką razowa	2
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1	Masło (15 g)	1
		Galareta drobiowo-warzywna	200	Salatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką	200	Pieczeń rzymska	80	Babka ziemniaczana z szynką	200	Twaróg z zieleniną	80	Jajecznica	100
Salatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z oliwą / pełnoziarnisty	200												
		Surówka z marchewki i jabłka z zieleniną	80			Ogórek kiszony	80			Salata z ogórkiem, papryką, pietruszką	80	Fasolka szparagowa gotowana	80
								Surówka wielowarzywna z marchewką	80				
POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK 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: 2004 kcal Białko: 100.5 g Tłuszcze: 57.5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany: 265 g Cukry proste: 38 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 2009 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 280 g Cukry proste: 47 g Błonnik: 33 g	Kalorie: 2061 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 59.5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.5 g Węglowodany: 277.5 g Cukry proste: 38.5 g Błonnik: 34 g	Kalorie: 2071 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 57 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.5 g Węglowodany: 286g Cukry proste: 37 g Błonnik: 36 g	Kalorie: 2083 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 59 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15 g Węglowodany: 299 g Cukry proste: 39.25 g Błonnik: 39 g	Kalorie: 2012 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.75 g Węglowodany: 270 g Cukry proste: 37.75 g Błonnik: 35 g	Kalorie: 1995 kcal Białko: 100.25 g Tłuszcze: 51.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.5 g Węglowodany: 281 g Cukry proste: 37.25 g Błonnik: 40 g
Alergeny: Gluten (chleb, makaron)	Alergeny: Gluten (chleb)	Alergeny: Gluten (chleb , makaron)	Alergeny: Gluten (chleb)	Alergeny: Gluten (chleb, grzanki)	Alergeny: Gluten (chleb,płatki owsiane)	Alergeny: Gluten (chleb , pierogi)
Mleko (masło, maślanka)	Mleko (masło, twaróg, jogurt)	Mleko (masło, serek ziarnisty, twaróg)	Mleko (masło)	Mleko (masło, mizeria, twarożek)	Mleko (masło, jogurt, twaróg, maślanka)	Mleko (masło, sos jogurtowy, pierogi, jogurt z owocami)
Ciecierzycza (salatka)	Seler (wywar warzywny)	Jaja (pulpeciki, makaron, pasta)	Jaja (pieczeń)	Jaja (babka ziemniaczana)	Jaja (gołąbki)	Jaja (jajecznica, pierogi, pulpeciki, kanapka z jajkiem)
Seler (wywar warzywny)	Żelatyna (galareta)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Seler (wywar warzywny)	Ryby (pulpeciki rybne)
Żelatyna (galaretką)	Jaja (ciasto)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w wędlinie)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Soja (możliwa obecność w szynce)	Biała fasola (pasta)
Soja (możliwa obecność w wędlinie)		Ryby (pasta)				Seler (wywar warzywny)