sobota		**niedziela**		**poniedziałek**		**wtorek**		**środa**		**czwartek**		**piątek**	
7.06		08.06		9.06		10.06		11.06		12.06		13.06	
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 ryżowe na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300			Wywar warzywny z ryżem	300		
Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300					Kasza manna 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
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Pasta z wędlin	80	Wędlina	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina	60	Jaja gotowane	80	Serek śmietankowy z pietruszką	80
Ogórek i mix sałat **b/s**	80	Pomidor i mix sałat **b/s**	80	Gotowane warzywa	80	Rzodkiewka i mix sałat **b/s**	80	Ogórek i mix sałat **b/s**	80	Pomidor i mix sałat **b/s**	80	Rzodkiewka i mix sałat **b/s**	80
		Miód (25g)	1										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Banan	1	pomarańcza	1
II śniadanie		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**	
Kisiel z owocami	200	Ciasto jogurtowe	100	Herbatniki	50	Sok pomidorowy	200	Galaretka owocowa	200	Koktajl owocowy	200	Smoothie truskawkowe	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
Zupa kalafiorowa	300	Rosół	300	Krem szpinakowy	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem marchewkowy	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	z grzankami	20					z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Schab duszony	100	Pulpety drobiowe	100	Twaróg	100	Potrawka z mięsa drobiowego	100	Ryba po grecku	100
w sosie pomidorowym	80			w sosie warzywnym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym z cynamonem	80	w sosie jogurtowo-ziołowym	80	w sosie koperkowym	80
Ziemniaki gotowane	200					Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
				Ziemniaki gotowane	200								
				Buraczki tarte	120			Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120		
Surówka z marchewki i natki	120					Surówka z gotowanych warzyw z oliwą	120						
Podwieczorek		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**	
Kanapka z twarożkiem i warzywami	2	Maślanka z owocami leśnymi	200	Smoothie szpinakowe	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	2	Koktajl owsiany z owocami	200	Kisiel z owocami	200	Słupki warzyw	80
												Dip jogurtowy z ziołami	50
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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta rybna	80	Wędlina	60	Sałatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina	60	Pasta z białej fasoli	80
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80			Warzywa gotowane	80
										Mix sałat z ogórkiem i pomidorem **b/s**	80		

Sobota (07.06) Kalorie: 2113 kcal, Białko: 83 g, Tłuszcze: 69 g (nasycone: 22 g), Węglowodany: 231 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 78 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Niedziela (08.06) Kalorie: 2100 kcal, Białko: 79 g, Tłuszcze: 66 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 301 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 82 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja

Poniedziałek (09.06) Kalorie: 2059 kcal, Białko: 74 g, Tłuszcze: 68 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 296 g, Błonnik: 23 g, Cukry proste: 75 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Wtorek (10.06) Kalorie: 2206 kcal, Białko: 86 g, Tłuszcze: 65 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 321 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 79 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja

Środa (11.06) Kalorie: 2107 kcal, Białko: 82 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 17 g), Węglowodany: 306 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 76 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Czwartek (12.06) Kalorie: 2102 kcal, Białko: 96 g, Tłuszcze: 60 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 322 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 83 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, ryby

Piątek (13.06) Kalorie: 2103 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcze: 61 g (nasycone: 16 g), Węglowodany: 300 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 77 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, strączkowe, ryby

sobota		**niedziela**		**poniedziałek**		**wtorek**		**środa**		**czwartek**		**piątek**	
7.06		8.06		9.06		10.06		11.06		12.06		13.06	
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
Owsianka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Płatki ryżowe na mleku	300	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi	300	Kasza manna na mleku	300	Zupa mleczna z ryżem	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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Pasta z wędlin	80	Wędlina	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina	60	Jaja gotowane	2	Serek śmietankowy z pietruszką	80
Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80
		Miód (25g)	1										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Banan	1	pomarańcza	1
II śniadanie		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**	
Kisiel z owocami	200	Ciasto jogurtowe	100	Herbatniki	50	Sok pomidorowy	200	Galaretka owocowa	200	Koktajl owocowy	200	Smoothie truskawkowe	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
Zupa kalafiorowa	300	Rosół	300	Krem szpinakowy	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem marchewkowy	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	z grzankami	20					z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Schab duszony	100	Pulpety drobiowe	100	Twaróg	100	Potrawka z mięsa drobiowego	100	Ryba po grecku	100
w sosie pomidorowym	80			w sosie warzywnym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym z Cynamonem	80	w sosie jogurtowo-ziołowym	80	w sosie koperkowym	80
Ziemniaki gotowane	200			Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
Surówka z marchewki, kapusty i natki	120			Buraczki tarte	120	Surówka z kiszonej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120		
Podwieczorek		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**	
Kanapka z twarożkiem i warzywami	2	Maślanka z owocami leśnymi	200	Smoothie szpinakowe	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	2	Koktajl owsiany z owocami	200	Kisiel z owocami	200	Słupki warzyw	80
												Dip jogurtowy z ziołami	50
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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta rybna	80	Wędlina	60	Sałatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina	60	Pasta z białej fasoli	80
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

Sobota (07.06) Kalorie: 2200 kcal, Białko: 85 g, Tłuszcze: 65 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 250 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 75 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Niedziela (08.06) Kalorie: 2240 kcal, Białko: 83 g, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 270 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 78 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja

Poniedziałek (09.06) Kalorie: 2210 kcal, Białko: 81 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 265 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 72 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Wtorek (10.06) Kalorie: 2280 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcze: 65 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 280 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 76 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja

Środa (11.06) Kalorie: 2230 kcal, Białko: 84 g, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 18 g), Węglowodany: 272 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 74 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Czwartek (12.06) Kalorie: 2240 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 60 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 280 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 80 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, ryby

Piątek (13.06) Kalorie: 2250 kcal, Białko: 86 g, Tłuszcze: 61 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 270 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 75 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, strączkowe, ryby

sobota		**niedziela**		**poniedziałek**		**wtorek**		**środa**		**czwartek**		**piątek**	
7.06		8.06		9.06		10.06		11.06		12.06		13.06	
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
Owsianka na wywarze warzywnym	300	Wywar warzywny z makaronem	300	Płatki ryżowe na wywarze Warzywnym	300	Wywar warzywny z płatkami jaglanymi	300	Wywar warzywny z kaszą jaglaną	300	Wywar warzywny z ryżem	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 z wędlin	80	Wędlina	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina	60	Jaja gotowane	2	Serek śmietankowy z pietruszką	80
Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Ogórek kiszony	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80
		Dżem (25g)	1										
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Banan	1	pomarańcza	1
II śniadanie		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**		**II śniadanie**	
Kisiel z owocami	200			Herbatniki **pełnoziarniste**	50	Sok pomidorowy	200	Galaretka owocowa	200	Koktajl owocowy	200	Smoothie truskawkowe	200
		Ciasto jogurtowe **pełnoziarniste**	100		150								
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 kalafiorowa	300	Rosół	300	Krem szpinakowy	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem marchewkowy	300
		z makaronem **pełnoziarnistym**	80	z grzankami **razowymi**	20	Grzanki **razowe**	20					z grzankami **razowymi**	20
Sztuka mięsa	100			Schab duszony	100	Pulpety drobiowe	100	Twaróg	100	Potrawka z mięsa drobiowego	100	Ryba po grecku	100
w sosie pomidorowym	80	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, **ryż brązowy** 200g)	420	w sosie warzywnym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym z Cynamonem	80	w sosie jogurtowo-ziołowym	80	w sosie koperkowym	80
Ziemniaki gotowane	200			Kasza gryczana	200	Ziemniaki gotowane	200					Ziemniaki gotowane	200
								Makaron **pełnoziarnisty**	200	Ryż **brązowy**	200		
Surówka z marchewki, kapusty i natki	120			Buraczki tarte	120	Surówka z kiszonej kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120		
Podwieczorek		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**		**Podwieczorek**	
		Maślanka z owocami leśnymi	200	Smoothie szpinakowe	200			Koktajl owsiany z owocami	200	Kisiel z owocami	200	Słupki warzyw	80
Kanapka z twarożkiem i warzywami **razowa**	2					Kanapka z jajkiem, warzywami i koper. **razowa**	2					Dip jogurtowy z ziołami	50

sobota		**niedziela**		**poniedziałek**		**wtorek**		**środa**		**czwartek**		**piątek**	
7.06		8.06		9.06		10.06		11.06		12.06		13.06	
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	Chleb razowy (120g)	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
		Rybna	80	Wędlina	60	Sałatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina	60	Pasta z białej fasoli	80
Sałatka makaron. z jajkiem i warzyw. **pełnoziarnisty**	200												
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	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

Sobota (07.06) Kalorie: 2380 kcal, Białko: 85 g, Tłuszcze: 65 g (w tym nasycone: 21 g), Węglowodany: 255 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 48 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Niedziela (08.06) Kalorie: 2350 kcal, Białko: 82 g, Tłuszcze: 64 g (w tym nasycone: 20 g), Węglowodany: 265 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 50 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja

Poniedziałek (09.06) Kalorie: 2320 kcal, Białko: 80 g, Tłuszcze: 63 g (w tym nasycone: 19 g), Węglowodany: 260 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 46 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Wtorek (10.06) Kalorie: 2470 kcal, Białko: 92 g, Tłuszcze: 65 g (w tym nasycone: 20 g), Węglowodany: 280 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 51 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja

Środa (11.06) Kalorie: 2400 kcal, Białko: 88 g, Tłuszcze: 63 g (w tym nasycone: 18 g), Węglowodany: 275 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 48 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler

Czwartek (12.06) Kalorie: 2390 kcal, Białko: 95 g, Tłuszcze: 62 g (w tym nasycone: 20 g), Węglowodany: 277 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 52 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, ryby

Piątek (13.06) Kalorie: 2390 kcal, Białko: 90 g, Tłuszcze: 63 g (w tym nasycone: 20 g), Węglowodany: 272 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 50 g

Alergeny: mleko, gluten, jaja, strączkowe, ryby