

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
28.06		29.06		30.06		1.07		2.07		3.07		4.07	
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	Galełka 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 jarzynowa	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa krem marchewkowy	300	Zupa koperkowa	300
z grzankami	20			z makaronem	80	z grzankami	20	Z ziemniakami	80	Grzanki	20	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	Sos pomidorowy	80
Ryż	200	Kasza gryczana	200	Makaron	200	Ziemniaki	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 kiszonej	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	
28.06		29.06		30.06		1.07		2.07		3.07		4.07	
				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	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 szynką i warzywami	200	Parówki drobiowe 100g	2	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa z warzywami i rybą	200	Jajecznica	100
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką	80			Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100	Surówka wielowarzywna z Jogurtem i koperkiem	100	Salata z pomidorem i ogórkiem	100	Sos jogurtowy z koperkiem	50	Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki	80

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

28.06 – mleko (kawa, płatki, masło), gluten (chleb, grzanki), jaja (pasta warzywna), seler/soja (sos, fasolka)

29.06 – mleko (zupa mleczna, masło), gluten (chleb, makaron, grzanki), jaja (wędlina), seler/soja (zupa, gulasz)

30.06 – mleko (jagłanka, masło, twaróg), gluten (chleb, makaron, grzanki), jaja (twaróg), seler/soja (mięso, warzywa)

01.07 – mleko (ryż na mleku, masło), gluten (chleb, grzanki), jaja (pasztet), seler/soja (klops, surówka)

02.07 – mleko (kasza manna, masło, twaróg, sos jogurtowy), gluten (chleb, grzanki, naleśniki), jaja (naleśniki), seler/soja (zupa, mięso)

03.07 – mleko (płatki, masło, sos jogurtowy), gluten (chleb, grzanki), jaja (jajko), seler/soja (zupa)

04.07 – mleko (jagłanka, masło, jogurt), gluten (chleb, makaron), jaja (ser, panierka), ryby (pulpety), seler/soja (zupa, sos)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
28.06		29.06		30.06		1.07		2.07		3.07		4.07	
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 Wywarze warzywnym	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 pietuszką.	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 jarzynowa	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa krem marchewkowy	300	Zupa koperkowa	300
z grzankami/razowe	20			z makaronem pełnoziarnistym	80	z grzankami/razowe	20	Z ziemniakami	80	Grzanki pełnoziarniste	20	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	sos pomidorowy	80
Ryż brązowy	200	Kasza gryczana	200	Makaron pełnoz.	200	Ziemniaki	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 kiszonej	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 razowa	2	Smoothie warzywno-owocowe	200

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
28.06		29.06		30.06		1.07		2.07		3.07		4.07	
				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	Sałatka makaronowa szynką i warzywami/ pełnoziarnisty	200	Parówki drobiowe 100g	2	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Sałatka ryż/ brązowy z warzywami i rybą	200	Szynka drobiowa	60
Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, z natką	80			Warzywa gotowane ze słonecznikiem	100	Surówka wielowarzywna z jogurt.i koperkiem	100	Sałata 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 Błonnik: 32g Białko:97 g Tłuszcz :62g Kwas tł. nasycone: 21g cukry proste: 36	Węglowodany: 332 g Błonnik: 39 g Białko 96 g Tłuszcz: 57g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:47g	Węglowodany: 298 g Błonnik: 37 g Białko 100 g Tłuszcz: 59g kwasy tł. nasycone: 22g cukry proste:46g	Węglowodany: 339 g Błonnik: 41 g Białko 97 g Tłuszcz: 53g kwasy tł. nasycone: 22g cukry proste:41g	Węglowodany: 354 g Błonnik: 34 g Białko 82 g Tłuszcz: 53g kwasy tł. nasycone: 21g cukry proste:46g	Węglowodany: 327g Błonnik: 46 g Białko 94 g Tłuszcz: 58g kwasy tł. nasycone: 24g cukry proste:52g	Węglowodany: 346 g Błonnik: 35 g Białko 89g Tłuszcz: 51g kwasy tł. nasycone: 24g cukry proste:42g

- 28.06 – mleko (kawa, płatki, masło), gluten (chleb, grzanki), jaja (pasta warzywna), seler/soja (sos, fasolka)
- 29.06 – mleko (zupa mleczna, masło), gluten (chleb, makaron, grzanki), jaja (wędlina), seler/soja (zupa, gulasz)
- 30.06 – mleko (jaglanka, masło, twaróg), gluten (chleb, makaron, grzanki), jaja (twaróg), seler/soja (mięso, warzywa)
- 01.07 – mleko (ryż na mleku, masło), gluten (chleb, grzanki), jaja (pasztet), seler/soja (klops, surówka)
- 02.07 – mleko (kasza manna, masło, twaróg, sos jogurtowy), gluten (chleb, grzanki, naleśniki), jaja (naleśniki), seler/soja (zupa, mięso)
- 03.07 – mleko (płatki, masło, sos jogurtowy), gluten (chleb, grzanki), jaja (jajko), seler/soja (zupa)
- 04.07 – mleko (jaglanka, masło, jogurt), gluten (chleb, makaron), jaja (ser, panierka), ryby (pulpety), seler/soja (zupa, sos)

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
28.06		29.06		30.06		1.07		2.07		3.07		4.07	
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 jarzynowa	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa krem marchew	300	Zupa koperkowa	300
z grzankami	20			z makaronem	80	z grzankami	20	Z ziemniakami	80	Grzanki	20	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	Sos pomidorowy	
Ryż	200	Kasza kus kus	200	Makaron	200	Ziemniaki	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	
28.06		29.06		30.06		1.07		2.07		3.07		4.07	
				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 rybą	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 Błonnik: 31g Białko:90g Tłuszcz :59g Kwas tł. nasycone: 21g cukry proste: 45	Węglowodany: 329g Błonnik: 27 g Białko 98 g Tłuszcz: 52g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:42g	Węglowodany: 290g Błonnik: 22g Białko 89g Tłuszcz: 59g kwasy tł. nasycone: 26g cukry proste:40g	Węglowodany: 328g Błonnik: 31 g Białko 95g Tłuszcz: 46g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:41g	Węglowodany: 293g Błonnik: 28g Białko 83g Tłuszcz: 65g kwasy tł. nasycone: 21g cukry proste:50g	Węglowodany: 295g Błonnik: 27 g Białko 90 g Tłuszcz: 59g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:49g	Węglowodany 326 g Błonnik: 29 g Białko 82 g Tłuszcz: 50g kwasy tł. nasycone: 21g cukry proste:46g

28.06 – mleko (kawa, płatki, masło), gluten (chleb, grzanki), jaja (pasta warzywna), seler/soja (sos, fasolka)

29.06 – mleko (zupa mleczna, masło), gluten (chleb, makaron, grzanki), jaja (wędlina), seler/soja (zupa, gulasz)

30.06 – mleko (jagłanka, masło, twaróg), gluten (chleb, makaron, grzanki), jaja (twaróg), seler/soja (mięso, warzywa)

01.07 – mleko (ryż na mleku, masło), gluten (chleb, grzanki), jaja (pasztet), seler/soja (klops, surówka)

02.07 – mleko (kasza manna, masło, twaróg, sos jogurtowy), gluten (chleb, grzanki, naleśniki), jaja (naleśniki), seler/soja (zupa, mięso)

03.07 – mleko (płatki, masło, sos jogurtowy), gluten (chleb, grzanki), jaja (jajko), seler/soja (zupa)

04.07 – mleko (jagłanka, masło, jogurt), gluten (chleb, makaron), jaja (ser, panierka), ryby (pulpety), seler/soja (zupa, sos)