

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
5.07		6.07		7.07		8.07		9.07		10.07		11.07	
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
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 drobiowa	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina wieprzowa	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
				Jogurt naturalny	150								
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	Zupa krupnik	300	Krem szpinakowy	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem wielowarzynowy	300
				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	Potrąwka 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-ziolowym	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 kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120		
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z twarogiem i warzywami	2	Maślanka z owocami	200	Smoothie szpinakowe	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	2	Koktajl z owocami	200	Budyń	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 wieprzowa	60	Sałatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina drobiowa	60	Parówki drobiowe	2
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

Sobota (05.07)	Niedziela (06.07)	Poniedziałek (07.07)	Wtorek (08.07)	Środa (09.07)	Czwartek (10.07)	Piątek (11.07)
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	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	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	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	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	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	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	
5.07		6.07		7.07		8.07		9.07		10.07		11.07	
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 drobiowa	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina wieprzowa	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	Jogurt naturalny	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	Zupa krupnik	300	Krem szpinakowy	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem wielowarzywny	300
			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-ziółowym	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 kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120		
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Maślanka z owocami	200	Smoothie szpinakowe	200			Koktajl z owocami	200	Budyń	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	
5.07		6.07		7.07		8.07		9.07		10.07		11.07	
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
		Pasta Rybna	80	Wędlina wieprzowa	60	Salatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina drobiowa	60	Parówki drobiowe	2
Salatka 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 (05.07)	Niedziela (06.07)	Poniedziałek (07.07)	Wtorek (08.07)	Środa (09.07)	Czwartek (10.07)	Piątek (11.07)
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	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	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	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	Kalorie: 2400 kcal, Białko: 80 g, Tłuszcze: 63 g (w tym nasycone: 18 g), Węglowodany: 275 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 48 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	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	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

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
5.07		6.07		7.07		8.07		9.07		10.07		11.07	
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 ryżowe na mleku	300	Płatki jaglane na mleku	300			Ryż na mleku	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 drobiowa	60	Ser żółty	60	Pasta twarogowa z koperkiem	80	Wędlina wieprzowa	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 jogurt naturalny	50 150	Sok pomidorowy	200	Gałerełka 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	Zupa krupnik	300	Krem szpinakowy	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem wielowarzynowy	300
			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	Potrąwka 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-ziolowym	80		
Ziemniaki gotowane	200					Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
				Kasza kus kus	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 twarogiem i warzywami	2	Maślanka z owocami	200	Smoothie szpinakowe	200	Kanapka z jajkiem, warzywami i koperkiem	2	Koktajl i owocami	200	Budyń	200	Stupki 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
Salatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta rybna	80	Wędlina wieprzowa	60	Salatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Ser żółty	60	Wędlina drobiowa	60	Parówki drobiowe	2
								Dżem (25g)	1				
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80			Warzywa gotowane	80
										Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

Sobota (5.07)	Niedziela (6.07)	Poniedziałek (7.07)	Wtorek (8.07)	Środa (9.07)	Czwartek (10.07)	Piątek (11.07)
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	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	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	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	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	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	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	
12.07		13.07		14.07		15.07		16.07		17.07		18.07	
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 ryżowe na mleku	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Ryż na mleku	300	Owsianka 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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg	60	Wędlina wieprzowa	60	Pasta warzywna	80	Wędlina drobiowa	60	Pasztet	80	Ser żółty	60
Ogórek kiszony	80	Ogórek i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80
		Miód (25g)	1									Dżem (25g)	1
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Pomarańcza	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Ciasto kakaowe	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty	50	Maślanka z owocami	200	Galaretka z owocami	200	Koktajl z owoców	200
						Serek naturalny	150						
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 buraczkowa	300	Zupa pietruszkowa	300	Krem z groszku	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem z białych warzyw	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	Makaron	200	z ryżem	50			z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Mięso drobiowe	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Pulpeciki warzywno Mięsne	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Ryba parowana	100
w sosie jarzynowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie pomidorowym	80	Sos jogurtowy z cynamonem	80	w sosie warzywnym	80			w sosie z pietruszki i kopru	80
Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200	Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty kiszonej	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Surówka z gotowanych buraków	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Budyń	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200	Kanapka z wędliną i ogórkiem	2	Sok warzywno owocowy	200	Jogurt z owocami	200	Kisiel z owocami	200
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
Salatka jarzynowa z szynką	200	Salatka brokułowa z szynką i makaronem	200	Jajka gotowane	2	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

Sobota (12.07)	Niedziela (13.07)	Poniedziałek (14.07)	Wtorek (15.07)	Środa (16.07)	Czwartek (17.07)	Piątek (18.07)
Kalorie: 2269 kcal, Białko: 96 g, Węglowodany: 274 g, Tłuszcze: 60 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 38 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2203 kcal, Białko: 94 g, Węglowodany: 285 g, Tłuszcze: 59 g, Tłuszcze nasycone: 19 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 45 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2290 kcal, Białko: 98 g, Węglowodany: 271 g, Tłuszcze: 55 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 31 g, Cukry proste: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 2251 kcal, Białko: 85 g, Węglowodany: 266 g, Tłuszcze: 54 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 44 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2243 kcal, Białko: 93 g, Węglowodany: 265 g, Tłuszcze: 59 g, Tłuszcze nasycone: 19 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2284 kcal, Białko: 94 g, Węglowodany: 267 g, Tłuszcze: 53 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 46 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 2254 kcal, Białko: 92 g, Węglowodany: 268 g, Tłuszcze: 59 g, Tłuszcze nasycone: 20 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
12.07		13.07		14.07		15.07		16.07		17.07		18.07	
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 ryżowe na mleku	300			Jaglanka na mleku	300			Ryż na mleku	300				
		Kasza manna na mleku	300			Zupa mleczna z makaronem	300			Owsianka 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
Wędlina drobiowa	60	Twaróg	60	Wędlina wieprzowa	60	Pasta warzywna	80	Wędlina drobiowa	60	Pasztet	80	Ser żółty	60
Ogórek kiszony b/s, tarkowany	80	Ogórek i mix sałatb/s	80	Rzodkiewka i mix sałatb/s	80	Pomidor i mix sałatb/s	80	Ogórek i mix sałatb/s	80	Pomidor i mix sałatb/s	80	Rzodkiewka i mix sałatb/s	80
		Miód (25g)	1									Dżem (25g)	1
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Gruszka	1	Jabłko	1	Pomarańcza	1	Jabłko pieczone	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Kisiel z owocami	200	Ciasto kakaowe	100	Sok pomidorowy	150	Biszkopty Jogurt naturalny	50 150	Maslanka z owocami	150	Galaretka z owocami	200	Koktajl z owoców	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 buraczkowa	300	Zupa pietruszkowa	300	Krem z groszku	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem z białych warzyw	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	Makaron	200	Z ryżem	50			z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Mięso drobiowe	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Pulpeciki warzywno-Mięsne	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Ryba parowana	100
w sosie jarzynowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie pomidorowym	80	Sos jogurtowy z Cynamonem	80	w sosie warzywnym	80			w sosie z pietruszki i kopru	80
Ziemniaki gotowane	200			Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza kus kus	200										
Marchewka z groszkiem	120			Warzywa gotowane	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120					Surówka z tartych buraków	120
		Buraczki na ciepło	120					Warzywa gotowane	120	Marchewka gotowana	120		
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kanapka z jajkiem i warzywami	2	Budyń	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200	Kanapka z wędliną i ogórkiem	2	Sok warzywno-owocowy	200	Jogurt owocowy	200	Kisiel z owocami	200
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
Salatka jarzynowa z szynką	200	Salatka brokułowa z szynką i makaronem	200	Jajka gotowane	2	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
								Marchewka z groszkiem	80			Warzywa gotowane	80
				Surówka z gotow. pietruszki i marchwi z jogurtem	80					Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

Kalorie: 2309 kcal, Białko: 97 g, Węglowodany: 279 g, Tłuszcze: 61 g, Tłuszcze nasycone: 18 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 38 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2247 kcal, Białko: 96 g, Węglowodany: 290 g, Tłuszcze: 60 g, Tłuszcze nasycone: 20 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 46 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2331 kcal, Białko: 91 g, Węglowodany: 276 g, Tłuszcze: 56 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 2286 kcal, Białko: 86 g, Węglowodany: 270 g, Tłuszcze: 55 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 44 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2259 kcal, Białko: 94 g, Węglowodany: 267 g, Tłuszcze: 60 g, Tłuszcze nasycone: 20 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2314 kcal, Białko: 95 g, Węglowodany: 270 g, Tłuszcze: 54 g, Tłuszcze nasycone: 18 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 46 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 2281 kcal, Białko: 93 g, Węglowodany: 271 g, Tłuszcze: 60 g, Tłuszcze nasycone: 21 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby Błonnik: 29 g Cukry proste: 41 g
---	---	---	---	---	---	--

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
12.07		13.07		14.07		15.07		16.07		17.07		18.07	
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Budyń	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200			Sok warzywno owocowy	200	Jogurt z owocami	200	Kisiel z owocami	200
Kanapka z jajkiem i warzywami razowa	2					Kanapka z wędliną i ogórkiem 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 (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka jarzynowa z szynką	200			Jajka gotowane	2			Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
		Salatka brokułowa z szynką i makaronem pełnoziar.	200			Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami / ryż brązowy	200						
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	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 i pastą warzywną z pietruszką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i Warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami razowa	1

Sobota (12.07)	Niedziela (13.07)	Poniedziałek (14.07)	Wtorek (15.07)	Środa (16.07)	Czwartek (17.07)	Piątek (18.07)
Kalorie: 2350 kcal, Białko: 99 g, Węglowodany: 284 g, Tłuszcze: 62 g, Tłuszcze nasycone: 18 g, Błonnik: 33 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2282 kcal, Białko: 97 g, Węglowodany: 295 g, Tłuszcze: 61 g, Tłuszcze nasycone: 20 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 47 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2355 kcal, Białko: 92 g, Węglowodany: 279 g, Tłuszcze: 57 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 32 g, Cukry proste: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 2328 kcal, Białko: 88 g, Węglowodany: 275 g, Tłuszcze: 56 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 33 g, Cukry proste: 45 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2303 kcal, Białko: 96 g, Węglowodany: 272 g, Tłuszcze: 61 g, Tłuszcze nasycone: 20 g, Błonnik: 33 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	Kalorie: 2354 kcal, Białko: 97 g, Węglowodany: 275 g, Tłuszcze: 55 g, Tłuszcze nasycone: 18 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 47 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 2319 kcal, Białko: 95 g, Węglowodany: 276 g, Tłuszcze: 61 g, Tłuszcze nasycone: 21 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 42 g Alergeny: gluten , mleko , jaja, seler, soja, ryba