

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
23.08		24.08		25.08		26.08		27.08		28.08		29.08	
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
Jaja gotowane .	2	Wędlina drobiowa	60	Twaróg	80	Pasztet	80	Wędlina wieprzowa	60	Serek ziarnisty z Zielenią	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	Arbuz	1	Jabłko pieczone	1	banan	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogut z owocami + siemię Iniane	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
Zupa pomidorowa	300	Zupa wielowarzywna	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa ryżanka	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa koperkowa	300
Makaron	80				80	z grzankami	20				20	z makaronem	80
								Ryż	200				
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100	Twaróg z jogurtem	100	Kotleciki warzywno-mięsne	100	Pulpety rybne	100
								Truskawki	80				
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
Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Makaron	200	Kasza gryczana	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 zielenią	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	
23.08		24.08		25.08		26.08		27.08		28.08		29.08	
				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 Węglowodany: 302 g, Błonnik: 31 g, Białko: 90 g, Tłuszcz: 59 g, Kwasy tł. nasycone: 21 g, Cukry proste: 45 g	Kalorie 2176 Węglowodany: 329 g, Błonnik: 27 g, Białko: 98 g, Tłuszcz: 60 g, Kwasy tł. nasycone: 19 g, Cukry proste: 42 g	Kalorie 2047 Węglowodany: 290 g, Błonnik: 22 g, Białko: 89 g, Tłuszcz: 57 g, Kwasy tł. nasycone: 26 g, Cukry proste: 40 g	Kalorie 2098 Węglowodany: 328 g, Błonnik: 31 g, Białko: 95 g, Tłuszcz: 58 g, Kwasy tł. nasycone: 19 g, Cukry proste: 41 g	Kalorie 2089 Węglowodany: 293 g, Błonnik: 28 g, Białko: 83 g, Tłuszcz: 65 g, Kwasy tł. nasycone: 21 g, Cukry proste: 50 g	Kalorie 2071 Węglowodany: 295 g, Błonnik: 27 g, Białko: 90 g, Tłuszcz: 59 g, Kwasy tł. nasycone: 19 g, Cukry proste: 49 g	Kalorie 2082 Węglowodany: 326 g, Błonnik: 29 g, Białko: 82 g, Tłuszcz: 58 g, Kwasy tł. nasycone: 21 g, Cukry proste: 46 g
--	--	--	--	--	--	--

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

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

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

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

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

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

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

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
23.08		24.08		25.08		26.08		27.08		28.08		29.08	
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
Jaja gotowane .	2	Wędlina drobiowa	60	Twaróg	80	Pasztet	80	Wędlina wieprzowa	60	Serek ziarnisty z Zieleniną	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	Arbuz	1	Jabłko pieczone	1	Banan	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogut z owocami + siemię Iniane	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
Zupa pomidorowa	300	Zupa wielowaarzywna	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa ryżanka	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa koperkowa	300
Makaro razowy	80			z makaronem pełnoziarnistym	80	z grzankami/razowe	20				20	z makaronem pełnoziarnistym	80
								Ryż brązowy	200				
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100	Twaróg z jogurtem	100	Kotleciki warzywno-mięsne	100	Pulpety rybne	100
								Truskawki	80				
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
Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Makaron pełnoz.	200	Kasza gryczana	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 razowa z serkiem 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	
23.08		24.08		25.08		26.08		27.08		28.08		29.08	
				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	Jajecznica	200
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

POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK NOCNY		POSILEK 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

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

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

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

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

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

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

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

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

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
23.08		24.08		25.08		26.08		27.08		28.08		29.08	
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
Jaja gotowane .	2	Wędlina drobiowa	60	Twaróg	80	Pasztet	80	Wędlina wieprzowa	60	Serek ziarnisty z Zieleniną	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	Arbuz	1	Jabłko pieczone	1	Banan	1	Jabłko	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Jogut z owocami + siemię Iniane	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
Zupa poidorowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa brokułowa	300	Krem z białych warzyw	300	Zupa ryżanka	300	Zupa marchewkowa	300	Zupa koperkowa	300
Makaron	80			z makaronem	80	z grzankami	20					z makaronem	80
								Ryż	200				
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100	Twaróg z jogurten	100	Kotleciki warzywno-mięsne	100	Pulpety rybne	100
								Truskawki	80				
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
Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Makaron	200	Kasza kus kus	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	
23.08		24.08		25.08		26.08		27.08		28.08		29.08	
				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 2115

Węglowodany: 302 g,
 Błonnik: 31 g, Białko: 90 g,
 Tłuszcz: 59 g,
 Kwasy tł. nasycone: 21 g,
 Cukry proste: 45 g

Kalorie 2189

Węglowodany: 329 g,
 Błonnik: 27 g, Białko: 98 g,
 Tłuszcz: 61 g,
 Kwasy tł. nasycone: 19 g,
 Cukry proste: 42 g

Kalorie 2061

Węglowodany: 290 g,
 Błonnik: 22 g, Białko: 89 g,
 Tłuszcz: 57 g,
 Kwasy tł. nasycone: 26 g,
 Cukry proste: 40 g

Kalorie 2115

Węglowodany: 328 g,
 Błonnik: 31 g, Białko: 95 g,
 Tłuszcz: 59 g,
 Kwasy tł. nasycone: 19 g,
 Cukry proste: 41 g

Kalorie 2105

Węglowodany: 293 g,
 Błonnik: 28 g, Białko: 83 g,
 Tłuszcz: 58 g,
 Kwasy tł. nasycone: 21 g,
 Cukry proste: 50 g

Kalorie 2084

Węglowodany: 295 g,
 Błonnik: 27 g, Białko: 90 g,
 Tłuszcz: 58 g,
 Kwasy tł. nasycone: 19 g,
 Cukry proste: 49 g

Kalorie 2096

Węglowodany: 326 g,
 Błonnik: 29 g, Białko: 82 g,
 Tłuszcz: 58 g,
 Kwasy tł. nasycone: 21 g,
 Cukry proste: 46 g

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

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

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

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

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

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

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