

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
2.08		3.08		4.08		5.08		6.08		7.08		8.08	
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 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)	10	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 салат b/s	80	Pomidor i mix салат b/s	80	Gotowane warzywa	80	Rzodkiewka i mix салат b/s	80	Ogórek i mix салат b/s	80	Pomidor i mix салат b/s	80	Rzodkiewka i mix салат b/s	80
		Miód (25g)	1										
											1		
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
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	Zupa szpinakowa	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem wielowarzywny	300
						z grzankami	20					z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Roladka wieprzowa	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	
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	Parówki drobiowe	2	Wędlina drobiowa	60	Ser żółty	60
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurtu i koperkiem	80			Surówka z białej kapusty	80			Warzywa gotowane	80
										Mix салат z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

2.08	3.08	4.08	5.08	6.08	7.08	8.08
Kalorie: 1906 kcal, Białko: 86 g, Tłuszcze: 65 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 252 g, Błonnik: 20 g, Cukry proste: 45 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Kalorie: 1926 kcal, Białko: 84 g, Tłuszcze: 62 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 268 g, Błonnik: 21 g, Cukry proste: 46 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja	Kalorie: 1901 kcal, Białko: 82 g, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 18 g), Węglowodany: 244 g, Błonnik: 19 g, Cukry proste: 42 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Kalorie: 1906 kcal, Białko: 82 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 260 g, Błonnik: 21 g, Cukry proste: 44 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja	Kalorie: 1914 kcal, Białko: 81 g, Tłuszcze: 66 g (nasycone: 22 g), Węglowodany: 248 g, Błonnik: 20 g, Cukry proste: 43 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Kalorie: 1928 kcal, Białko: 87 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 263 g, Błonnik: 22 g, Cukry proste: 45 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja, ryby	Kalorie: 1916 kcal, Białko: 86 g, Tłuszcze: 62 g (nasycone: 25 g), Węglowodany: 258 g, Błonnik: 20 g, Cukry proste: 44 g, Alergeny: mleko, gluten, jaja, strączkowe

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
2.08		3.08		4.08		5.08		6.08		7.08		8.08	
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
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										
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
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	Zupa szpinakowa	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem wielowarzynowy	300
						z grzankami	20					z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Roladka wieprzowa	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	
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 makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta rybna	80	Wędlina wieprzowa	60	Salatka jaglana z szynką i warzywami z oliwą	200	Parówki drobiowe	2	Wędlina drobiowa	60	Ser żółty	60
		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

2.08	3.08	4.08	5.08	6.08	7.08	8.08
Białko: 97 g, Kalorie: 2100 kcal, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 228 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Białko: 98 g, Kalorie: 2120 kcal, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 230 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: mleko, gluten, jaja	Białko: 95 g, Kalorie: 2080 kcal, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 226 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 38 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Białko: 96 g, Kalorie: 2110 kcal, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 229 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: mleko, gluten, jaja	Białko: 95 g, Kalorie: 2090 kcal, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 228 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Białko: 99 g, Kalorie: 2130 kcal, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 229 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, ryby	Białko: 97 g, Kalorie: 2100 kcal, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 228 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, strączkowe

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
2.08		3.08		4.08		5.08		6.08		7.08		8.08	
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										
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	Zupa szpinakowa	300	Krem pomidorowy	300	Zupa z zielonych warzyw	300	Zupa ziemniaczana	300	Krem wielowarzywny	300
						Grzanki razowe	20					z grzankami razowymi	20
Sztuka mięsa	100			Roladka wieprzowa	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-ziolowym	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	200	Smoothie szpinakowe	200			Koktajl z owocami	200	Budyń	200	Słupki warzyw	80
Kanapka z twarogiem i warzywami razowa	2					Kanapka z jajkiem, warzywami i koper. razowa	2					Dip jogurtowy z ziołami	50

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
2.08		3.08		4.08		5.08		6.08		7.08		8.08	
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	Parówki drobiowe	2	Wędlina drobiowa	60	Ser żółty	60
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, wędliną i warzywami	1

2.08	3.08	4.08	5.08	6.08	7.08	8.08
Kalorie: 2100 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 228 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Kalorie: 2120 kcal, Białko: 90 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 230 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: mleko, gluten, jaja	Kalorie: 2080 kcal, Białko: 88 g, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 19 g), Węglowodany: 226 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 38 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Kalorie: 2110 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 229 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: mleko, gluten, jaja	Kalorie: 2090 kcal, Białko: 88 g, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 228 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, seler	Kalorie: 2130 kcal, Białko: 91 g, Tłuszcze: 64 g (nasycone: 21 g), Węglowodany: 229 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, ryby	Kalorie: 2100 kcal, Białko: 89 g, Tłuszcze: 63 g (nasycone: 20 g), Węglowodany: 228 g, Błonnik: 25 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: mleko, gluten, jaja, strączkowe