

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
26.07		27.07		28.07		29.07		30.07		31.07		1.08	
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	60	Salatka makaronowa z szynką i warzywami	200	Wędlina drobiowa	60	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa z warzywami i rybą	200	Jajecznicza	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	100	Sos jogurtowy z koperkiem	50	Mix sałat z pomidorami i natką pietruszki	80

26.07	27.07	28.07	29.07	30.07	31.07	1.08
Kalorie: 1966 Węglowodany: 320g Błonnik: 26g Białko: 80g Tłuszcz: 49g Kwasy tł. nasycone: 19g Cukry proste: 42g	Kalorie: 1968 Węglowodany: 298g Błonnik: 24g Białko: 93g Tłuszcz: 46g Kwasy tł. nasycone: 19g Cukry proste: 42g	Kalorie: 2006 Węglowodany: 302g Błonnik: 22g Białko: 89g Tłuszcz: 50g Kwasy tł. nasycone: 24g Cukry proste: 36g	Kalorie: 2004 Węglowodany: 304g Błonnik: 27g Białko: 83g Tłuszcz: 52g Kwasy tł. nasycone: 19g Cukry proste: 38g	Kalorie: 1982 Węglowodany: 301g Błonnik: 24g Białko: 75g Tłuszcz: 54g Kwasy tł. nasycone: 21g Cukry proste: 40g	Kalorie: 1961 Węglowodany: 285g Błonnik: 23g Białko: 79g Tłuszcz: 57g Kwasy tł. nasycone: 16g Cukry proste: 41g	Kalorie: 1999 Węglowodany: 306g Błonnik: 25g Białko: 70g Tłuszcz: 56g Kwasy tł. nasycone: 21g Cukry proste: 37g

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	
26.07		27.07		28.07		29.07		30.07		31.07		1.08	
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
Pasta warzywna z pietr.	100	Wędlina	60	Twaróg	80	Parówki drobiowe	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
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 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 ryżanka brązowy	300	Zupa krem marchew.	300	Zupa koperkowa	300
z grzankami/ razowe	20			Z makaronem pełnoziarni	80	z grzankami/razowe	20			grzanki razowe	20	Makaron razowy	80
								Ryż brązowy	200				
Sztuka mięsa	100	Gulasz	100	Mięso drobiowe	100	Klops drobiowo-wieprzowy	100	Twaróg z jogurtem	100	Kotleciki warzywno-mięsne	100	Ryba parowana w ziołach	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
Ryż/ brązowy	200	Kasza gryczana	200	Makaron pełnoziarnity	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	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 razowa z jajkiem i warzywami	2	Smoothie warzywno-owocowe	200

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
26.07		27.07		28.07		29.07		30.07		31.07		1.08	
				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	Salatka makaronowa z szynką i warzywami	200	Wędlina drobiowa	60	Galareta z jajkiem i warzywami	200	Pasta jajeczna	80	Salatka ryżowa 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	Salata 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 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

Ogr. Cukrów prostych ZOL

Kalorie 2216	Kalorie 2246	Kalorie 2169	Kalorie 2062	Kalorie 2118	Kalorie 2228	Kalorie 2194
Węglowodany : 338g Błonnik: 32g Białko:99 g Tłuszcz :59g Kwas tł. nasycone: 21g cukry proste: 36	Węglowodany: 334 g Błonnik: 39 g Białko 103g Tłuszcz: 60g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:47g	Węglowodany: 306 g Błonnik: 37 g Białko 110 g Tłuszcz: 59g kwasy tł. nasycone: 22g cukry proste:46g	Węglowodany: 317 g Błonnik: 41 g Białko 97 g Tłuszcz: 53g kwasy tł. nasycone: 22g cukry proste:41g	Węglowodany: 296g Błonnik: 34 g Białko 93g Tłuszcz: 66g kwasy tł. nasycone: 21g cukry proste:46g	Węglowodany: 308g Błonnik: 46 g Białko 108 g Tłuszcz: 67g kwasy tł. nasycone: 24g cukry proste:52g	Węglowodany: 317 g Błonnik: 35 g Białko 100g Tłuszcz: 65g 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)
- WTORK** – 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)

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
26.07		27.07		28.07		29.07		30.07		31.07		1.08	
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	Wędlina drobiowa	60	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 1964	Kalorie 1958	Kalorie 1998	Kalorie 1996	Kalorie 1974	Kalorie 1953	Kalorie 1992
Węglowodany : 316g Błonnik: 26g Białko:80g Tłuszcz :49g Kwas tł. nasycone: 19g cukry proste: 42	Węglowodany: 294 g Błonnik: 24 g Białko 92g Tłuszcz: 46g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:42g	Węglowodany: 298g Błonnik: 22g Białko 89g Tłuszcz: 50g kwasy tł. nasycone: 24g cukry proste:36g	Węglowodany: 300 g Błonnik: 27g Białko 82g Tłuszcz: 52g kwasy tł. nasycone: 19g cukry proste:38g	Węglowodany: 297 g Błonnik: 24g Białko 75g Tłuszcz: 54g kwasy tł. nasycone: 21g cukry proste:40g	Węglowodany: 281g Błonnik: 23g Białko 79 g Tłuszcz: 57g kwasy tł. nasycone: 16g cukry proste:41g	Węglowodany 302 g Błonnik: 25 g Białko 70g Tłuszcz: 56g kwasy tł. nasycone: 21g cukry proste:37g

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)