

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
6.09		7.09		8.09		9.09		10.09		11.09		12.09	
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
Ser żółty	60	Pasta z wędlin	80	Pasta z białej fasoli	80			Wędlina drobiowa	80	Pasta rybna	80	Pasta z soczewicy	2
Plastry pomidora	80	Plastry zielonego ogórka	80			Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami / ryż brązowy	200						
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka tarta	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Mix sałat z jogurtem	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

6.09	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09
Kalorie: 2350 kcal	Kalorie: 2280 kcal	Kalorie: 2355 kcal	Kalorie: 2325 kcal	Kalorie: 2305 kcal	Kalorie: 2350 kcal	Kalorie: 2320 kcal
Białko: 99 g	Białko: 97 g	Białko: 92 g	Białko: 88 g	Białko: 96 g	Białko: 97 g	Białko: 95 g
Węglowodany: 285 g	Węglowodany: 290 g	Węglowodany: 282 g	Węglowodany: 278 g	Węglowodany: 275 g	Węglowodany: 277 g	Węglowodany: 274 g
Tłuszcze: 65 g	Tłuszcze: 63 g	Tłuszcze: 65 g	Tłuszcze: 64 g	Tłuszcze: 64 g	Tłuszcze: 65 g	Tłuszcze: 65 g
nasycone: 18 g	nasycone: 19 g	nasycone: 18 g	nasycone: 18 g	nasycone: 20 g	nasycone: 19 g	nasycone: 20 g
Błonnik: 33 g	Błonnik: 29 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 33 g	Błonnik: 31 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 29 g
Cukry proste:52g	Cukry proste: 50 g	Cukry proste: 55 g	Cukry proste: 50 g	Cukry proste: 55 g	Cukry proste: 50 g	Cukry proste: 52 g
Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
6.09		7.09		8.09		9.09		10.09		11.09		12.09	
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 z Zielenią	60	Pieczeń drobiowa	60	Pasztet	80	Jajka na jogurcie ze szczypiorkiem	2	Wędlina wieprzowa	60	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
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Arbuz	100	Jabłko	1	Śliwka	100	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 jarzynowa	300	Zupa kpperkowa	300	Zupa brokułowa	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa ogórkowa	300	Rosół	300
		z makaronem	80		20	Makaron	200	z ryżem	50			Makaron drobny	50
Kaszotto (200g kaszy, 100g mięsa, 120g warzyw)	1	Pieczeń rzymska	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Pulpeciki warzywno Mięsne	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Pulpet rybny	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	200	Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
Marchewka tarta z jogurtem	120	Surówka z kapusty kiszonej	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Mizeria	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
Ser żółty	60	Pasta z wędlin	80	Pasta z białą fasoli	80	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Wędlina drobiowa	60	Pasta rybna	80	Pasta z soczewicy	80
Plastry pomidora	80	Plastry zielonego ogórka	80	Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka tarta	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Mix sałat z jogurtem	80

6.09	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09
Kalorie: 2235 kcal	Kalorie: 2170 kcal	Kalorie: 2260 kcal	Kalorie: 2220 kcal	Kalorie: 2215 kcal	Kalorie: 2250 kcal	Kalorie: 2225 kcal
Białko: 96 g	Białko: 94 g	Białko: 98 g	Białko: 85 g	Białko: 93 g	Białko: 94 g	Białko: 92 g
Węglowodany: 270 g	Węglowodany: 280 g	Węglowodany: 268 g	Węglowodany: 263 g	Węglowodany: 262 g	Węglowodany: 265 g	Węglowodany: 265 g
Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 60 g	Tłuszcze: 63 g	Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 63 g	Tłuszcze: 62 g
nasycone: 18 g	nasycone: 19 g	nasycone: 18 g	nasycone: 18 g	nasycone: 19 g	nasycone: 19 g	nasycone: 20 g
Błonnik: 32 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 31 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 32 g	Błonnik: 28 g	Błonnik: 29 g
Cukry proste: 52 g	Cukry proste: 53 g	Cukry proste: 55 g	Cukry proste: 54 g	Cukry proste: 55 g	Cukry proste: 55 g	Cukry proste: 54 g
Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
6.09		7.09		8.09		9.09		10.09		11.09		12.09	
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 z Zielenią	60	Pieczeń drobiowa	60	Paszтет	80	Jajka na jogurcie ze szczypiorkiem	2	Wędlina Wieprzowa	60	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
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Arbuz	100	Jabłko	1	Śliwka	100	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	Galaretką 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 jarzynowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa brokułowa	300	Zupa szpinakowa	300	Zupa pomidorowa	300	Zupaogórkowa	300	Rosół	300
		z makaronem	80			Makaron	200	Z ryżem	50			Makaron dorbny	50
Kaszotto (200g kaszy, 100g mięsa 120g warzyw)	100	Pieczeń rzymska	100	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Pulpeciki warzywno-Mięsne	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Pulpet rybny	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
	200			Ryż	200	Truskawki	120	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
		Ziemniaki	200										
Marchewka z groszkiem	120			Warzywa gotowane	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120					Warzywa gotowane	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
Ser żółty	60	Pasta z wędlin	80	Pasta z białej fasoli	80	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Wędlina drobiowa	60	Pasta rybna	80	Pasta z soczewicy	80
Plastry pomidora B/S	80	Plastry zielonego ogórka B/S	80					Marchewka z groszkiem	80			Mix sałat z jogurtem	80
				Surówka z gotow. pietruszki i marchwi z jogurtem	80					Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

6.09	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	Kalorie: 2281 kcal 12.09
Kalorie: 2280 kcal Białko: 97 g Węglowodany: 277 g Tłuszcze: 63 g nasycone: 18 g Błonnik: 32 g Cukry proste: 52 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2215 kcal Białko: 96 g Węglowodany: 287 g Tłuszcze: 62 g nasycone: 19 g Błonnik: 29 g Cukry proste: 54 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2300 kcal Białko: 91 g Węglowodany: 274 g Tłuszcze: 64 g nasycone: 18 g Błonnik: 32 g Cukry proste: 55 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 2255 kcal Białko: 86 g Węglowodany: 268 g Tłuszcze: 63 g nasycone: 18 g Błonnik: 32 g Cukry proste: 54 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2230 kcal Białko: 94 g Węglowodany: 265 g Tłuszcze: 62 g nasycone: 19 g Błonnik: 32 g Cukry proste: 55 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2285 kcal Białko: 95 g Węglowodany: 268 g Tłuszcze: 64 g nasycone: 19 g Błonnik: 28 g Cukry proste: 52 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 2250 kcal Białko: 93 g Węglowodany: 271 g Białko: 93 g Węglowodany: 269 g Tłuszcze: 63 g nasycone: 20 g Błonnik: 29 g Cukry proste: 54 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, ryby