

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
13.09		14.09		15.09		16.09		17.09		18.09		19.09	
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	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
Wędlina drobiowa	60	Paszтет	80	Twaróg z zieleńią	60	Jaja gotowane	2	Wędlina drobiowa	60	Pieczeń rzymska	60	Ser żółty	60
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
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	Śliwka	100	Jabłko	1	Banan	1	Arbuz	150
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	Galettka 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	Zupa szpinakowa	300	Barszcz biały	300	Zupa warzywna	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa wiosenna	300
				Makaron	50	z ziemniakami	50						
Risotto (mieso 100g Warzywa 120g, ryż 200g	1	Gulasz	180	Gołąbki	100	Roladka wieprzowa	100	Pierogi z serem Na słodko	200	Pulpety wieprzowe	100	Kotlet rybny	100
w sosie ziołowym	80			w sosie pomidorowym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym z cynamonem	80	w sosie jogurtowo-ziołowym	80		
						Kasza kus kus	200			Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
		Ziemniaki	200	Ziemniaki	200								
		Marchewka z groszkiem	120	Warzywa gotowane	120			Surówka z marchewki i jabłka(drobna)	120	Surówka z ogórka b/s i kopru	120	Warzywa gotowane	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 z 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
Pasta z białej fasoli	80	Parówki drobiowe	100	Wędlina drobiowa	60	Salatka makaronowa z Rybą i warzywami	200	Salatak ryżowa z Szynką i z warzywami	200	Wędlina wieprzowa	60	Pasta z soczewicy	80
Surówka z pomidora b/s	80												
		Mix салат z ogórkiem b/s i jogurtem	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem B/S	80							Rzodkiewka tarta z oliwą	80
										Mix салат z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

13.09	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09
2220 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 62 g Węglowodany: 330 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2380 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 66 g Węglowodany: 360 g Cukry proste: 55 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, seler	2100 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 49 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 32 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2450 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 68 g Węglowodany: 370 g Cukry proste: 61 g Tłuszcze nasycone: 21 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby, seler	2300 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 64 g Węglowodany: 345 g Cukry proste: 55 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, orzechy	2190 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 61 g Węglowodany: 325 g Cukry proste: 50 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 33 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2410 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 67 g Węglowodany: 360 g Cukry proste: 60 g Tłuszcze nasycone: 21 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby, soja

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
13.09		14.09		15.09		16.09		17.09		18.09		19.09	
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
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
Wędlina wieprzowa	60	Pasztet	80	Twaróg z zieleniną	60	Jaja gotowane	2	Wędlina drobiowa	60	Pieczeń rzymska	60	Ser żółty	60
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
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	śliwka	100	Jabłko	1	Banan	1	Arbuz	150
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	Zupa szpinakowa	300	Barszcz biały	300	Zupa warzywna	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa wiosenna	300
				Z makaronem	50	z ziemniakami	50						
Risotto (mięso 100g Warzywa 120g ryż 200g)	1	Gulasz	180	Gołąbki	100	Roladka wieprzowa	100	Pierogi z serem na słodko	200	Pulpety wieprzowe	100	Kotlet rybny	100
w sosie ziołowym	80			w sosie pomidorowym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym z Cynamonem	80	w sosie jogurtowo-ziołowym	80		
		Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Kasza gryczana	200			Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
		Surówka wielowarzywna	120	Mix sałat z ogórkiem i jogurtem	120	Surówka z kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120	Surówka wielowarzywna	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
Pasta z białej fasoli	80	Parówki drobiowe	100	Wędlina drobiowa	60	Salatka makaronowa z Ryba i z warzywami	200	Salatak ryżowa z szynką i z warzywami	200	Wędlina wieprzowa	60	Pasta z soczewicy	80
Surówka z pomidora	80												
		Mix sałat z ogórkiem i koperkiem	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt i koperkiem	80					Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Rzodkieka tarta z oliwą	80

13.09	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09
2150 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 60 g Węglowodany: 325 g Cukry proste: 52 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 33 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2460 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 68 g Węglowodany: 370 g Cukry proste: 60 g Tłuszcze nasycone: 21 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby, seler	2240 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 62 g Węglowodany: 340 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, seler	2390 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 66 g Węglowodany: 360 g Cukry proste: 58 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, orzechy	2120 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 59 g Węglowodany: 315 g Cukry proste: 47 g Tłuszcze nasycone: 17 g Błonnik: 32 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	2270 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 64 g Węglowodany: 345 g Cukry proste: 55 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2430 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 67 g Węglowodany: 365 g Cukry proste: 61 g Tłuszcze nasycone: 21 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby, soja

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
13.09		14.09		15.09		16.09		17.09		18.09		19.09	
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
Wędlina wieprzowa	60	pasztet	80	Twaróg z zieleciną	60	Jaja gotowane	2	Wędlina drobiowa	60	Pieczeń rzymska	60	Ser żółty	60
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
Banan	1	Jabłko pieczone	1	Mandarynka	1	śliwka	100	Jabłko	1	Banan	1	Arbuz	150
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	Barszcz biały	300	Zupa warzywna	300	Zupa buraczkowa	300	Zupa wiosenna	300
			80	Z makaronem razowym	50	Z ziemniakami	50						
Risotto (mięso 100g Warzywa 120g ryż brązowy 200g)	1	Gulasz	180	Gołąbki	100	Roladka wieprzowa	100	Pierogi z serem na Słodko	200	Pulpety wieprzowe	100	Kotlet rybny	100
w sosie ziołowym	80			w sosie pomidorowym	80	w sosie marchewkowym	80	w sosie jogurtowym z Cynamonem	80	w sosie jogurtowo-ziołowym	80		
		Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Kasza gryczana	200					Ziemniaki gotowane	200
										Ryż brązowy	200		
		Surówka wielowarzywna	120	Mix sałat z ogorkiem I jogurtem	120	Surówka z kapusty	120	Surówka z marchewki i jabłka	120	Surówka z ogórka i kopru	120	Surówka wielowarzywna	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	
13.09		14.09		15.09		16.09		17.09		18.09		19.09	
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
		Parówki drobowe	100	Wędlina drobiowa	60	Salatka makaronowa z rybą i z warzywami	200	Salatka ryżowa z szyką i z warzywami	200	Wędlina wieprzowa	60	Pasta z soczewicy	80
Pasta z białej fasoli	80												
Surówka z pomidora	80												
		Mix sałat z ogórkiem i koperkiem	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem	80					Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Rzodkiewka tarta z oliwą	80
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym pastą z szynki i ogórkiem	1	Kanapka z chlebem razowym , twarożkiem warzywami	1	Kanapka z chlebem razowym serem żółtym i Pomidorem	1	Kanapka z chlebem Razowym wędliną wieprzową papryką	1	Kanapka z chlebem razowym, białym serem Z warzywami	1	Kanapka z chlebem razowym, jajkiem i Szczypiorkiem	1	Kanapka z chlebem razowym, wędliną i warzywami	1

13.09	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09
2320 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 59 g Węglowodany: 364 g Cukry proste: 51 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	2335 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 59 g Węglowodany: 367 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2310 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 360 g Cukry proste: 50 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja seler	2360 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 59 g Węglowodany: 368 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler,	2400 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 61 g Węglowodany: 373 g Cukry proste: 56 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	2370 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 60 g Węglowodany: 368 g Cukry proste: 54 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2440 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 62 g Węglowodany: 378 g Cukry proste: 57 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby soja