

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
30.08		31.08		1.09		2.09		3.09		4.09		5.09	
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
Pasztet	80	Wędlina drobiowa	60	Ser żółty	60	Twaróg z zieleciną	80	Wędlina wieprzowa	60	Pieczeń rzymska	60	Jaja gotowane	2
Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Gotowane warzywa	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80	Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80
		Miód (25g)	1										
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	Galaretka 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						
Sztuka mięsa (drobiowa)	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Roladka drobiowa	100	Pulpety wieprzowe	100	Naleśniki z twarogiem	2	Filet drobiowy	100	Rolada rybna	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 kus kus	200			Ryż	200	Ziemniaki gotowane	200
				Ziemniaki	200								
				Warzywa gotowane	120			Surówka z marchewki i jabłka(drobna)	120	Surówka z ogórka b/s i kopru	120	Warzywa gotowane	120
Surówka z marchewki Gotowanej	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	Ślupki 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
Salatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta rybna	80	Pasta z wędlin	80	Salatka ryżowa z szynką i warzywami z oliwą	200	Szynka drobiowa w galarecie	60	Wędlina drobiowa	60	Pasta warzywna	80
		Surówka z sałaty i marchewki	80	Surówka z rzodkiewki, ogórka z jogurt.i koperkiem B/S	80			Mix warzyw gotowanych	80			Warzywa gotowane	80
										Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

30.08	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09
2180 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 55 g Węglowodany: 343 g Cukry proste: 50 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	2210 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 56 g Węglowodany: 348 g Cukry proste: 52 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby (pasta rybna), seler	2190 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 55 g Węglowodany: 345 g Cukry proste: 50 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja (ser żółty) seler	2230 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 56 g Węglowodany: 351 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, kapusta	2260 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 355 g Cukry proste: 55 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, marchew, seler	2240 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 57 g Węglowodany: 352 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2270 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 357 g Cukry proste: 55 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby (rolada rybna), soja

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
30.08		31.08		1.09		2.09		3.09		4.09		5.09	
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
Pasztet	80	Wędlina drobiowa	60	Ser żółty	60	Twaróg z zieleniną	80	Wędlina wieprzowa	60	Pieczeń rzymska	60	Jaja gotowane	2
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										
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						
Sztuka mięsa (drobiowa)	100	Risotto (mięso 100g, warzywa 120g, ryż 200g)	420	Roladka drobiowa	100	Pulpety wieprzowe	100	Naleśniki z twarogiem	2	Filet drobiowy	100	Rolada rybna	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	200	Kasza gryczana	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	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
Salatka makaronowa z jajkiem i warzywami	200	Pasta rybna	80	Pasta z wędlin	80	Salatka ryżowa z szynką i warzywami z oliwą	200	Szynka drobiowa w galarecie	60	Wędlina drobiowa	60	Pasta warzywna	80
		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

30.08	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09
2204kcal	2236kcal	2216kcal	2265kcal	2267 kcal	2286kcal	2306 kcal
Białko: 95 g	Białko: 91 g	Białko: 95 g	Białko: 96 g	Białko: 94 g	Białko: 95 g	Białko: 96 g
Tłuszcze: 61 g	Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 60 g	Tłuszcze: 61 g	Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 62 g	Tłuszcze: 63 g
Węglowodany: 343 g	Węglowodany: 345 g	Węglowodany: 342 g	Węglowodany: 351 g	Węglowodany: 356 g	Węglowodany: 352 g	Węglowodany: 358 g
Cukry proste: 49 g	Cukry proste: 50 g	Cukry proste: 48 g	Cukry proste: 51 g	Cukry proste: 53 g	Cukry proste: 51 g	Cukry proste: 54 g
Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 17 g	Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 19 g	Tłuszcze nasycone: 18 g	Tłuszcze nasycone: 19 g
Błonnik: 34 g	Błonnik: 35 g	Błonnik: 34 g	Błonnik: 35 g	Błonnik: 36 g	Błonnik: 35 g	Błonnik: 36 g
Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby (pasta rybna), seler	Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja (ser żółty), seler	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler,	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	gluten, mleko, jaja, ryby (rolada rybna), soja

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
30.08		31.08		1.09		2.09		3.09		4.09		5.09	
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
Pasztet	80	Wędlina drobiowa	60	Ser żółty	60	Twaróg z zieleciną	80	Wędlina wieprzowa	60	Pieczeń rzymska	60	Jaja gotowane	2
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										
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 makaronwm razowym	50	Z ziemniakami	50						
Sztuka mięsa (drobiowa)	100			Roladkadrobiowa	100	Pulpety wieprzowe	100	Naleśniki pełnoziarniste Z twarogiem	2	Filet drobiowy	100	Rolada rybna	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-ziółowym	80		
Ziemniaki gotowane	200			Ziemniaki	200	Kasza gryczana	200					Ziemniaki gotowane	200
										Ryż brązowy	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	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	
30.08		31.08		1.09		2.09		3.09		4.09		5.09	
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
		Pasta Rybna	80	Pasta z wędlin	60	Salatka ryżowa z szynką i warzywami z oliwą	200	Szynka drobiowa w Galarecie	60	Wędlina drobiowa	60	Pasta warzywna	80
Salatka makaron. z jajkiem i warzyw. pełnoziarnisty	200												
		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 pastą z szynki I ogórkiem	1	Kanapka z chlebem razowym , twarogiem 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

30.08	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09
2258 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 354 g Cukry proste: 50 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	2270 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 357 g Cukry proste: 52 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby (pasta rybna), seler	2250 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 57 g Węglowodany: 353 g Cukry proste: 49 g Tłuszcze nasycone: 18 g Błonnik: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja (ser żółty), seler	2290 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 58 g Węglowodany: 359 g Cukry proste: 52 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, kapusta	2330 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 60 g Węglowodany: 365 g Cukry proste: 55 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, marchew	2310 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 59 g Węglowodany: 362 g Cukry proste: 53 g Tłuszcze nasycone: 19 g Błonnik: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler	2370 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 61 g Węglowodany: 370 g Cukry proste: 56 g Tłuszcze nasycone: 20 g Błonnik: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby (rolada rybna, ryba po grecku), soja