



29.07.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 9 łyżek (180g)

Sałatka grecka 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Mix sałat 1/3 garści (10g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Gospodarcza 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Klopsy pieczone z indykiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/6 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Buraczki na ciepło 1 porcja



- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie, duszenie.

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
--------------------	-----------------------

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
-----------	-----------------

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
--------------------------	-----------------------

Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
-----------------------------	-----------------------

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
---------	------------------

Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
----------------	------------------

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
---------------------------------	----------------------

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posilek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Białko ogółem:	114.14 g
Tłuszcz:	68.26 g	Węglowodany ogółem:	271.75 g
Glukoza:	10.62 g	Fruktoza:	16.99 g
Sacharoza:	30.21 g	Laktoza:	7.68 g
Błonnik pokarmowy:	40.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.99 g
Sól:	7.78 g		



30.07.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1/3 sztuki (30g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Kefir truskawkowy

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Obiad

Krupnik

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka schabowa

1 porcja

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:



Ziemniaki, wczesne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Mizeria 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - (60g)



Sposób przygotowania:

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1966 kcal	Białko ogółem:	99.57 g
Tłuszcz:	69.51 g	Węglowodany ogółem:	241.92 g
Głukoza:	5.42 g	Fruktoza:	5.27 g
Sacharoza:	8.85 g	Laktoza:	19.14 g
Błonnik pokarmowy:	32.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.44 g
Sól:	4.28 g		



31.07.2024 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad

Krem z białych warzyw 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, wczesne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)



Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Sałatka z kaszą i ananasem

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - (20g)



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	91.79 g
Tłuszcz:	64.09 g	Węglowodany ogółem:	335.29 g
Glukoza:	10.37 g	Fruktoza:	16.55 g
Sacharoza:	20.99 g	Laktoza:	6.62 g
Błonnik pokarmowy:	42.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.45 g
Sól:	7.47 g		



01.08.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kielbasa śląska	1 i 1/4 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Kartoflanka	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach	1 porcja
• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g) • Mieszanka warzyw - (50g) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.



Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Białko ogółem:	118.21 g
Tłuszcz:	60.15 g	Węglowodany ogółem:	276.56 g
Glukoza:	10.37 g	Fruktoza:	16.6 g
Sacharoza:	16.08 g	Laktoza:	11.87 g
Błonnik pokarmowy:	41.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.8 g
Sól:	6.25 g		



02.08.2024 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)



Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)
Koktajl malinowy	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
---------------------------------	----------------------

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad

Rosolnik	1 porcja
----------	----------

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Ryba w jarzynach	1 porcja
------------------	----------

- Filet z mintaja, mrożony - 1/2 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszonej kapusty	1 porcja
----------------------------	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
--------------------	-----------------------

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------



Alergeny: 1,4,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1726 kcal	Białko ogółem:	89.55 g
Tłuszcz:	51.44 g	Węglowodany ogółem:	233.87 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	8.43 g
Sacharoza:	17.2 g	Laktoza:	9.08 g
Błonnik pokarmowy:	38.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.84 g
Sól:	7.43 g		



03.08.2024 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka wiosenna

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Zupa szpinakowa

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Sałata

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser mozzarella w kulce 2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1973 kcal

Białko ogółem:

100.44 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.28 g	Węglowodany ogółem:	261.95 g
Glukoza:	11.16 g	Fruktoza:	17.05 g
Sacharoza:	15.93 g	Laktoza:	10.49 g
Błonnik pokarmowy:	39.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.59 g
Sól:	6.38 g		



04.08.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta jajeczna	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Rosół z makaronem	1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



Kurczak pieczony

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Gotowana marchewka

1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta z kurczaka i marchewki

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal
Tłuszcz:	79.6 g
Glukoza:	8.47 g
Sacharoza:	12.57 g
Błonnik pokarmowy:	29.84 g
Sól:	3.45 g

Białko ogółem:	103.21 g
Węglowodany ogółem:	215.72 g
Fruktoza:	14.32 g
Laktoza:	7.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.69 g

poniedziałek (2024-07-29)	wtorek (2024-07-30)	środa (2024-07-31)	czwartek (2024-08-01)	piątek (2024-08-02)	sobota (2024-08-03)	niedziela (2024-08-04)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka grecka Szynka kanapkowa Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Ogórki konserwowe Pasta rybna z jajkiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Kefir truskawkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki Szynka kanapkowa Sałata Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek Kiri Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Kielbasa śląska Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Pomidor Chrzan Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Serek wiejski Koper, świeży Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Fasolka szparagowa, mrożona Sałata Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka wiosenna Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Gospodarcza Klopsy pieczone z indykiem Buraczki na ciepło Ziemniaki, wczesne Woda	Krupnik Bitka schabowa Ziemniaki, wczesne Mizeria Woda	Krem z białych warzyw Gołąbki Ziemniaki, wczesne Woda Jabłko	Kasza gryczana Kalafior, gotowany w wodzie Woda Jabłko Kartoflanka Schab w warzywach	Rosolnik Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty Ziemniaki, wczesne Woda	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa szpinakowa Pulpety w sosie pomidorowym Sałata	Ziemniaki, wczesne Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser gouda Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Rzodkiewka Serek wiejski ze szczypiorkiem Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z kaszą i ananasem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszzone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca