



27.10.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Ziemniaki, średnie	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
żurek	1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pulpety w sosie pomidorowym	1 porcja
-----------------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb pszenny

4 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Pasta rybna

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Dorsz, świeży - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie (jajko oraz ryba).

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1928 kcal	Białko ogółem:	118.82 g
Tłuszcz:	36.69 g	Węglowodany ogółem:	297.59 g
Glukoza:	12.03 g	Fruktoza:	19.22 g
Sacharoza:	17.99 g	Laktoza:	12.26 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	31.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.92 g
Sól:	9.26 g		



28.10.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

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

► Obiad

Ziemniaki, średnie	2 i 1/4 sztuki (200g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Zupa jarzynowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Bitka schabowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb pszenny

4 kromki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z twarogiem

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1880 kcal

Białko ogółem:

118.24 g

Tłuszcz:

40.41 g

Węglowodany ogółem:

273.11 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	6.81 g	Fruktoza:	7.38 g
Sacharoza:	14.21 g	Laktoza:	16.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.6 g
Sól:	8.68 g		



29.10.2025 (środa)

► Śniadanie

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	2 i 3/4 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

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

► Obiad

Ziemniaki, średnie	2 i 1/4 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa wielowarzywna	1 porcja
--------------------	----------



- 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.

Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:****Jabłko gotowane**

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gotowana pierś z indyka

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► Posilek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	108.2 g
Tłuszcz:	42.68 g	Węglowodany ogółem:	311.39 g
Glukoza:	15.08 g	Fruktoza:	22.37 g
Sacharoza:	23.18 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	31.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g
Sól:	8.77 g		



30.10.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gospodarcza	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- 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:****Buraczki na ciepło****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie, duszenie.

Jabłko gotowane**1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (170g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gotowana pierś z kurczaka**1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja**Szynka z piersi kurczaka****4 plastry (60g)****Masło ekstra****1 plaster (10g)****Chleb pszenny****4 kromki (100g)****Pomidor****1/2 sztuki (80g)****Herbata czarna, napar bez cukru****3/4 szklanki (200ml)****Salatka jarzynowa****1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

► Posiłek 4**Sok pomidorowy****1 i 1/3 szklanki (330ml)**



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	109.97 g
Tłuszcz:	35.92 g	Węglowodany ogółem:	349.4 g
Glukoza:	11.15 g	Fruktoza:	18.17 g
Sacharoza:	21.89 g	Laktoza:	11.42 g
Błonnik pokarmowy:	34.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.28 g
Sól:	8.57 g		



31.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

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

► Obiad

Ziemniaki, średnie	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa warzywna	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Jabłko gotowane**1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (170g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ryba w jarzynach**1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)

**Sposób przygotowania:****Salata****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1977 kcal	Białko ogółem:	108.27 g
Tłuszcz:	49.55 g	Węglowodany ogółem:	289.55 g
Glukoza:	10.91 g	Fruktoza:	17.37 g
Sacharoza:	17.35 g	Laktoza:	12.19 g
Błonnik pokarmowy:	29.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.57 g
Sól:	9.21 g		



01.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Białko jaja kurzego	1 sztuka (35g)
Jabłko gotowane	1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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



► Obiad

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Koperkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania
(100g)

Lekkie spaghetti z indykiem

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

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

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb pszenny

4 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Salatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - 2 i 1/2 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**



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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	111.74 g
Tłuszcz:	57 g	Węglowodany ogółem:	311.16 g
Glukoza:	9.84 g	Fruktoza:	16.49 g
Sacharoza:	15.97 g	Laktoza:	10.89 g
Błonnik pokarmowy:	28.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.85 g
Sól:	8.43 g		



02.11.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

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



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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) - 1/7 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gotowana marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowana gruszka 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kurczak gotowany 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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 pszenny 4 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Pomidorowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	134.12 g
Tłuszcz:	73.05 g	Węglowodany ogółem:	262 g
Glukoza:	11.85 g	Fruktoza:	18.69 g
Sacharoza:	9.03 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	26.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.05 g
Sól:	6.36 g		

poniedziałek (2025-10-27)	wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Gotowana gruszka	Kasza manna na mleku Chleb pszenny Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Koper, świeży Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata	Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Kajzerki Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pomidor Sałata	Zacierka na mleku Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Sałata	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Ser mozzarella w kulce Sałata	Płatki jęczmienne na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Białko jaja kurzego Jabłko gotowane	Kasza manna na mleku Serek wiejski Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, średnie Woda żurek Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z marchewki	Ziemniaki, średnie Brokuły, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa Kompot wielowocowy Bitka schabowa	Ziemniaki, średnie Kompot wielowocowy Zupa wielowarzywna Surówka z marchewki Jabłko gotowane Gotowana pierś z indyka	Kasza jęczmienna, pęczak Woda Gospodarcza Buraczki na ciepło Jabłko gotowane Gotowana pierś z kurczaka	Ziemniaki, średnie Woda Zupa warzywna Jabłko gotowane Ryba w jarzynach Sałata	Kompot wielowocowy Koperkowa Fasolka szparagowa, mrożona Lekkie spaghetti z indykiem	Ziemniaki, średnie Woda Rosół z makaronem Gotowana marchewka Gotowana gruszka Kurczak gotowany
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Pasta rybna	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Ser mozzarella w kulce Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Pomidor	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Sałata Sałatka Caprese	Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy