



15.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Mix sałat 1/3 garści (10g)

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 - (50g)



Sposób przygotowania:

Ogórki kiszzone 3/4 sztuki (50g)

Koktajl bananowy 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10 łyżek (200g)

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

► Obiad

Zupa jarzynowa 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)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Brokuły 1/5 sztuki (100g)

Masło ekstra 1/2 plastra (5g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Bitka schabowa 1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

► 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)
Ogórki konserwowe	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Pasta jajeczna	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1954 kcal	Białko ogółem:	109.96 g
Tłuszcz:	64.32 g	Węglowodany ogółem:	240.2 g
Glukoza:	10 g	Fruktoza:	10.86 g
Sacharoza:	13.06 g	Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	35.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g
Sól:	5.13 g		



16.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Papryka czerwona, konserwowa

1 i 2/3 plastra (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

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:

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Pulpet mielony

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (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)

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
------------------	------------------

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	101.99 g
Tłuszcz:	74.61 g	Węglowodany ogółem:	312.34 g
Glukoza:	7.25 g	Fruktoza:	13.08 g
Sacharoza:	19.77 g	Laktoza:	12.46 g
Błonnik pokarmowy:	40 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.99 g
Sól:	4.8 g		



17.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
-------------------------------	-----------------

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

► Obiad

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

Zraz z ogórkiem kiszonym	1 porcja
• Cebula - 1/2 sztuki (50g) • Musztarda - 1 i 1/2 łyżeczki (15g) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g) • Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)	



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

Mizeria	1 porcja
---------	----------



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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

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

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)

Fasolka szparagowa z masłem 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1967 kcal
Tłuszcz:	61.91 g
Glukoza:	9 g
Sacharoza:	43.5 g
Błonnik pokarmowy:	37.39 g
Sól:	3.51 g

Białko ogółem:	94.22 g
Węglowodany ogółem:	266.86 g
Fruktoza:	8.97 g
Laktoza:	8.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.82 g



18.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)

Ser gouda 2 plastry (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Pomidory z jogurtem 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10 łyżek (200g)

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

► Obiad

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Selerowa z zacierką 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zapiekanka z makaronem i kielbasą 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kielbasa domowa - 1/2 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie oraz pieczenie.

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

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Ogórek kwaszony - 1/4 sztuki (15g)
- 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)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

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

► Posilek 4

Pieczywo chrupkie - Wasa	1 i 2/3 kromki (15g)
Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	99.4 g
Tłuszcz:	81.37 g	Węglowodany ogółem:	277.84 g
Glukoza:	13.91 g	Fruktoza:	21.86 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	13.89 g	Laktoza:	7.34 g
Błonnik pokarmowy:	50.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.09 g
Sól:	7.14 g		



19.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rukola	1/2 garści (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
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:

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Obiad

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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



Jajko w sosie chrzanowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

► Kolacja

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posiłek 4

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal
Tłuszcz:	66.49 g
Glukoza:	6.84 g
Sacharoza:	39.12 g
Błonnik pokarmowy:	45.03 g
Sól:	4.99 g

Białko ogółem:	94.7 g
Węglowodany ogółem:	312.48 g
Fruktoza:	6.4 g
Laktoza:	13.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.42 g



20.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Banan	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Ogórkowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- 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:

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Kolacja

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki konserwowe

1 sztuka (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka rybna z kukurydzą

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,4,5,6,8,11

► Posiłek 4

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Pieczywo chrupkie - Wasa

1 i 2/3 kromki (15g)



Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	57.79 g	Węglowodany ogółem:	276.7 g
Glukoza:	10.88 g	Fruktoza:	10.8 g
Sacharoza:	22.41 g	Laktoza:	9.2 g
Błonnik pokarmowy:	38.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.18 g
Sól:	3.86 g		



21.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Jaja kurze, całe	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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Rosół z makaronem	1 porcja



- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (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:

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:

Alergeny: 1,3,5,6,8,11

► Kolacja

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posilek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1966 kcal
Tłuszcz:	73.29 g
Glukoza:	12.27 g
Sacharoza:	9.94 g
Błonnik pokarmowy:	37.61 g
Sól:	5.15 g

Białko ogółem:	94.4 g
Węglowodany ogółem:	240.61 g
Fruktoza:	19.12 g
Laktoza:	10.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g

poniedziałek (2024-01-15)	wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Sałatka Caprese Ogórki kiszane Koktajl bananowy Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Owsianka na mleku Sałatka ze słonecznikiem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Bułki grahamki Roszponka Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Rzodkiewka Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Półdewica sopocka Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Jabłko Pomidory z jogurtem Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rukola Pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Serek Kiri Bułki grahamki	Serek wiejski, 2% tłuszczu Półdewica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Pomidor Banan Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jaja kurze, całe Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Ziemniaki, późne Brokuły Masło ekstra Woda Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Gruszka Rosolnik Surówka z buraka Woda Pulpet mielony	Ziemniaki, późne Zupa szpinakowa Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria Kompot wielowocowy	Woda Selerowa z zacierką Zapiekanka z makaronem i kiełbasą Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Woda Piecarkowa Jajko w sosie chrzanowym Surówka z pora	Ziemniaki, późne Ogórkowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka Kompot wielowocowy	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem	Sałatka jarzynowa Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Twarożek ze szczypiorkiem Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z kukurydzą	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca	Sok marchwiowy	Pieczywo chrupkie - Wasa Sok pomidorowy	Sok marchwiowy Orzechy włoskie	Pomidor koktajlowy Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok pomidorowy