



20.10.2025 (poniedziałek)

► 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.

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb pszenny

4 kromki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Jabłko gotowane

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania
(100g)

Zupa szpinakowa

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Indyk w warzywach

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Kompot wielowocowy

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**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)

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)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1916 kcal	Białko ogółem:	121.01 g
Tłuszcz:	38.92 g	Węglowodany ogółem:	284.78 g
Glukoza:	10.3 g	Fruktoza:	17.04 g
Sacharoza:	17.39 g	Laktoza:	12.26 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	30.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.96 g
Sól:	8.66 g		



21.10.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka 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:

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)

Maślanka naturalna

2/3 szklanki (150ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Barszcz czerwony

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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

Kompot wieloowocowy

1 porcja



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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pulpet mielony

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowana marchewka

1 porcja

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



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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Sałatka z ryżem

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)



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:	2259 kcal	Białko ogółem:	124.52 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	325.23 g
Glukoza:	8.41 g	Fruktoza:	8.79 g
Sacharoza:	22.24 g	Laktoza:	18.01 g
Błonnik pokarmowy:	31.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.6 g
Sól:	9.54 g		



22.10.2025 (środa)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

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

► Obiad

Zupa warzywna

1 porcja

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

Gołąbek bez kapusty

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1/3 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

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

Gotowana gruszka	1 porcja
------------------	----------

- Gruszka - 1 sztuka (130g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja

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

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

Chleb pszenny	4 kromki (100g)
---------------	-----------------

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

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

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
--------------------------	-----------------

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	108.82 g
Tłuszcz:	55.53 g	Węglowodany ogółem:	312.73 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	9.82 g	Fruktoza:	16.88 g
Sacharoza:	8.09 g	Laktoza:	10.89 g
Błonnik pokarmowy:	25.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.41 g
Sól:	7.18 g		



23.10.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kartoflanka	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 (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Ryż biały

1/4 szklanki (50g)

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)

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)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	111.72 g
Tłuszcz:	57.91 g	Węglowodany ogółem:	290.93 g
Glukoza:	10.26 g	Fruktoza:	16.82 g
Sacharoza:	22.21 g	Laktoza:	12.51 g
Błonnik pokarmowy:	27.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.41 g
Sól:	9.03 g		



24.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Chleb pszenny	2 i 3/4 kromki (70g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- 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

Gotowana gruszka	1 porcja
------------------	----------



- Gruszka - 1 sztuka (130g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

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

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Białko ogółem:	109.54 g
-----------------------	-----------	----------------	----------



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	52.43 g	Węglowodany ogółem:	317.88 g
Glukoza:	11.98 g	Fruktoza:	19.35 g
Sacharoza:	18.24 g	Laktoza:	10.08 g
Błonnik pokarmowy:	30.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.41 g
Sól:	8.14 g		



25.10.2025 (sobota)

► Śniadanie

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
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)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidory z jogurtem	1 porcja
• Szczypiorek - 1 łyżka (5g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g) • Pomidor - 1/2 sztuki (80g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jabłko gotowane	1 porcja
• Jabłko - 1 sztuka (170g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Salata	1/8 sztuki (15g)
--------	------------------

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

► Obiad

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

**Zupa grysikowa**

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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

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.

Salata

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

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)

Białko jaja kurzego

1 sztuka (35g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Białko ogółem:	107.5 g
Tłuszcz:	52.35 g	Węglowodany ogółem:	286.06 g
Glukoza:	9.94 g	Fruktoza:	16.47 g
Sacharoza:	17.12 g	Laktoza:	10.78 g
Błonnik pokarmowy:	28.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.72 g
Sól:	8.55 g		



26.10.2025 (niedziela)

► 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.

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)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

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

► Obiad

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



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

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

Kurczak gotowany 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jabłko gotowane 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Kolacja

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb pszenny 4 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:

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

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

**► Posiłek 4**

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	138.53 g
Tłuszcz:	71.67 g	Węglowodany ogółem:	260.42 g
Glukoza:	11.56 g	Fruktoza:	18.47 g
Sacharoza:	10.45 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	25.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.96 g
Sól:	7.37 g		

poniedziałek (2025-10-20)	wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)	sobota (2025-10-25)	niedziela (2025-10-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Szynka z piersi kurczaka Pomidor Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb pszenny Sałata Jabłko gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka Caprese Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Maślanka naturalna	Makaron na mleku Chleb pszenny Sałata Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Płatki jęczmienne na mleku Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Ser twarogowy, chudy Pomidor Jabłko gotowane	Miód pszczeni Szynka z piersi kurczaka Chleb pszenny Rogalik maślany Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kasza manna na mleku	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pomidory z jogurtem Jabłko gotowane Sałata	Zacierka na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, wczesne Fasolka szparagowa, mrożona Zupa szpinakowa Indyk w warzywach Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Barszcz czerwony Kompot wieloowocowy Pulpet mielony Gotowana marchewka	Zupa warzywna Gołąbek bez kapusty Ziemniaki, wczesne Woda Gotowana gruszka	Woda Kartoflanka Gulasz węgierski z indyka Surówka z buraka Ryż biały	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa wielowarzywna Gotowana gruszka Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Surówka z marchewki	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa grysikowa Klopsy pieczone z indykiem Sałata	Rosół z makaronem Ziemniaki, wczesne Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy Kurczak gotowany Jabłko gotowane
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Sałatka z ryżem	Ser mozzarella w kulce Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Szynka z piersi kurczaka	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Serek wiejski 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 Białko jaja kurzego Sałata	Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki Ser twarogowy, chudy
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy