



10.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Gruszka

1 sztuka (130g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Sałatka z twarogiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ser gouda

2 plastry (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

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

Jajko sadzone

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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

► Kolacja

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z jajkiem i groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

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:

2026 kcal

Tłuszcz:

71.7 g

Białko ogółem:

90.32 g

Węglowodany ogółem:

262.03 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	9.29 g	Fruktoza:	15.11 g
Sacharoza:	15.75 g	Laktoza:	13.69 g
Błonnik pokarmowy:	35.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.41 g
Sól:	5.14 g		



11.11.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy1/4 sztuki (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni3 i 1/3 kromki (100g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Ogórki kiszone3/4 sztuki (50g)

Sałatka ze słonecznikiem1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Ser gouda2 plastry (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne2 i 1/4 sztuki (200g)

Jabłko1 sztuka (170g)

Zupa grysikowa1 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)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Bigos ze słodkiej kapusty z kielbasą

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażanie, gotowanie.

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**Masło ekstra**

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Smalec z białej fasoli

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebula - smażenie.

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Salata lodowa

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Tłuszcz:	62.93 g
Glukoza:	15.77 g
Sacharoza:	17.76 g
Błonnik pokarmowy:	44.67 g
Sól:	4.28 g

Białko ogółem:	81.77 g
Węglowodany ogółem:	305.5 g
Fruktoza:	22.57 g
Laktoza:	11.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.77 g



12.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pasta jajeczna	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Gruszka 1 sztuka (130g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Jajko z Mozzarellą i pomidorem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- 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

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)

Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

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

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Białko ogółem:	93.1 g
Tłuszcz:	64.68 g	Węglowodany ogółem:	302.05 g
Glukoza:	12.37 g	Fruktoza:	19.6 g
Sacharoza:	24.31 g	Laktoza:	14.07 g
Błonnik pokarmowy:	40.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g
Sól:	4.71 g		



13.11.2025 (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.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Brokuły, gotowane w wodzie

1 porcja (100g)

Zupa z soczewicy

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Fasola w warzywach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 5 łyżek (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mieszanina warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

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)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	94.04 g
Tłuszcz:	61.95 g	Węglowodany ogółem:	282.31 g
Glukoza:	4.36 g	Fruktoza:	4.82 g
Sacharoza:	7.29 g	Laktoza:	11.86 g
Błonnik pokarmowy:	40.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g
Sól:	1.36 g		



14.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Banan	1 sztuka (120g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa szpinakowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (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)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Soczewica w jarzynach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Soczewica, gotowana - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie, duszenie.

Surówka z kiszonej kapusty

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	85.99 g
Tłuszcz:	69.59 g	Węglowodany ogółem:	338.8 g
Glukoza:	15.98 g	Fruktoza:	15.56 g
Sacharoza:	29.82 g	Laktoza:	10.54 g
Błonnik pokarmowy:	45.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.33 g
Sól:	6.15 g		



15.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jabłko	1 sztuka (170g)
Jaja kurze, całe	1 sztuka (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Ogórkowa	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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Salata

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

.

Kotlet sojowy

1 porcja

- Kotlety sojowe, suche - 5 sztuk (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

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

► Kolacja

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)

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)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal	Białko ogółem:	78.29 g
Tłuszcz:	58.05 g	Węglowodany ogółem:	296.79 g
Glukoza:	11.09 g	Fruktoza:	16.98 g
Sacharoza:	17.6 g	Laktoza:	12.22 g
Błonnik pokarmowy:	42.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.56 g
Sól:	5.35 g		



16.11.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
Ser gouda	2 plastry (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)



Gruszka 1 sztuka (130g)

Warzywna 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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kotlet sojowy w sosie śmietanowym 1 porcja

- Kotlety sojowe, suche - 5 sztuk (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

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

Pasta warzywana 1 porcja

- 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:

Gotowanie.



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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1887 kcal	Białko ogółem:	87.89 g
Tłuszcz:	62.58 g	Węglowodany ogółem:	249.91 g
Glukoza:	7.72 g	Fruktoza:	13.39 g
Sacharoza:	9.04 g	Laktoza:	12.1 g
Błonnik pokarmowy:	32.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g
Sól:	2.78 g		

poniedziałek (2025-11-10)	wtorek (2025-11-11)	środa (2025-11-12)	czwartek (2025-11-13)	piątek (2025-11-14)	sobota (2025-11-15)	niedziela (2025-11-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Gruszka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałatka z twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki kiszzone Sałatka ze słonecznikiem Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda	Owsianka na mleku Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Pomidor Ogórek Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy	Zacierka na mleku Pomidor Ogórki kiszzone Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Ser mozzarella w kulce	Makaron na mleku Rogalik maślany Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Serek Kiri Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Jabłko Jaja kurze, całe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy	Kasza manna na mleku Pomidor Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Kartoflanka Mizeria Kompot wieloowocowy Jajko sadzone	Ziemniaki, późne Jabłko Zupa grysikowa Bigos ze słodkiej kapusty z kiełbasą Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Barszcz czerwony Jajko z Mozzarellą i pomidorem Surówka z marchewki	Ziemniaki, późne Brokuły, gotowane w wodzie Zupa z soczewicy Fasola w warzywach Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Banan Woda Zupa szpinakowa Soczewica w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty	Ziemniaki, późne Woda Ogórkowa Sałata Kotlet sojowy	Ziemniaki, późne Gruszka Warzywna z makaronem Kotlet sojowy w sosie śmietanowym Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z jajkiem i groszkiem Ser twarogowy, chudy	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Smalec z białej fasoli Serek wiejski Sałata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem Ser mozzarella w kulce	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski	Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa Serek Kiri	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta warzywna
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca