



13.10.2025 (poniedziałek)

► 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)

Jabłko gotowane

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Brokułowa

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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.

Potrawka z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



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:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Ryż biały

1/3 szklanki (80g)

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)

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	109.08 g
Tłuszcz:	36.85 g	Węglowodany ogółem:	347.6 g



Wartości odżywcze

Głukoza:	13.14 g	Fruktoza:	20.22 g
Sacharoza:	19.96 g	Laktoza:	11.21 g
Błonnik pokarmowy:	35.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.02 g
Sól:	9.51 g		



14.10.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta z białka jaja	1 porcja
----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kefir, 2% tłuszczu	2/3 szklanki (150ml)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Krem z białych warzyw	1 porcja
------------------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



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 (5g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



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

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)

Pasta rybna

1 porcja

- Białko jaja kurczego - 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:	2109 kcal
Tłuszcz:	49.16 g
Glukoza:	9.45 g
Sacharoza:	13.6 g
Błonnik pokarmowy:	27.89 g
Sól:	9.14 g

Białko ogółem:	117.42 g
Węglowodany ogółem:	312.6 g
Fruktoza:	10.98 g
Laktoza:	18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.32 g



15.10.2025 (środa)

► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Selerowa z zacierką

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Ziemniaki, wczesne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Salata

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gotowana gruszka

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)

**Sposób przygotowania:**

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ser twarogowy, chudy

1/2 sztuki (100g)

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:	1906 kcal	Białko ogółem:	124.37 g
Tłuszcz:	47.78 g	Węglowodany ogółem:	256.69 g
Glukoza:	8.96 g	Fruktoza:	15.29 g
Sacharoza:	14.68 g	Laktoza:	14.49 g
Błonnik pokarmowy:	23.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.44 g
Sól:	8.39 g		



16.10.2025 (czwartek)

► Śniadanie

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.

Ser mozzarella w kulce 3 i 1/2 plastra (70g)

Jabłko gotowane 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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



► Obiad

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

Brokuły 1/5 sztuki (100g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pomidorowa z makaronem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka drobiowa 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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)

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



► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1910 kcal	Białko ogółem:	121.23 g
Tłuszcz:	45.72 g	Węglowodany ogółem:	265.61 g
Glukoza:	11.04 g	Fruktoza:	18.13 g
Sacharoza:	9.02 g	Laktoza:	10.64 g
Błonnik pokarmowy:	24.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.44 g
Sól:	7.37 g		



17.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

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)

Makaron na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

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



► 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.

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:**

Ziemniaki, wczesne

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

Gotowana marchewka

1 porcja

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

**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)

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:	2058 kcal	Białko ogółem:	116.46 g
Tłuszcz:	52.4 g	Węglowodany ogółem:	294.42 g
Glukoza:	7.81 g	Fruktoza:	8.06 g
Sacharoza:	17.35 g	Laktoza:	16.5 g
Błonnik pokarmowy:	28.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g
Sól:	9.82 g		



18.10.2025 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
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)

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

► Obiad

Zupa warzywan

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

Woda**3/4 szklanki (200ml)****Gotowana pierś z kurczaka****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Jabłko gotowane**1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (170g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja**Szynka z piersi kurczaka****4 plastry (60g)****Serek wiejski****7 i 1/2 łyżki (150g)****Masło ekstra****1 plaster (10g)****Chleb pszenny****4 kromki (100g)****Herbata czarna, napar bez cukru****3/4 szklanki (200ml)****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:	1921 kcal	Białko ogółem:	111.37 g
Tłuszcz:	39.94 g	Węglowodany ogółem:	294.78 g
Glukoza:	12.72 g	Fruktoza:	19.17 g
Sacharoza:	32.08 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	30.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.9 g
Sól:	8.76 g		



19.10.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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	3 i 1/2 plastra (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

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

► Obiad

Ziemniaki, wczesne 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

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

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 twarogowy, chudy**

1/4 sztuki (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)

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:**

Gotowanie.

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

**► Posiłek 4**

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	135.15 g
Tłuszcz:	69.87 g	Węglowodany ogółem:	262.58 g
Glukoza:	10.99 g	Fruktoza:	17.65 g
Sacharoza:	9.48 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	26.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g
Sól:	7.33 g		

poniedziałek (2025-10-13)	wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku Serek wiejski Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Jabłko gotowane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Płatki jęczmienne na mleku Kefir, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Serek wiejski Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Ser mozzarella w kulce Jabłko gotowane Sałata	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka z twarogiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	Kasza manna 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
Brokułowa Potrawka z kurczaka Surówka z marchewki Kompot wielowocowy Ryż biały	Krem z białych warzyw Lekkie spaghetti z indykiem Surówka z kapusty Kompot wielowocowy	Selerowa z zacierką Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, wczesne Sałata Woda Gotowana gruszka	Ziemniaki, wczesne Brokuły Kompot wielowocowy Pomidorowa z makaronem Bitka drobiowa	Krupnik Ryba w jarzynach Ziemniaki, wczesne Kompot wielowocowy Gotowana marchewka	Zupa warzywan Ziemniaki, wczesne Buraczki na ciepło Woda Gotowana pierś z kurczaka Jabłko gotowane	Ziemniaki, wczesne Kompot wielowocowy 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 Sałatka jarzynowa	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Pasta rybna	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Białko jaja kurzego	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb pszenny 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 wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok pomidorowy