



04.12.2023 (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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (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:

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:

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

► Obiad

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

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- 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.

Potrawka z kurczaka	1 porcja
• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g) • Cebula - 1/5 sztuki (20g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Surówka z pora

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 plastra (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)

Pasta z wędliny 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Szynka kanapkowa - 3 i 1/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1918 kcal	Białko ogółem:	105.08 g
Tłuszcz:	50.53 g	Węglowodany ogółem:	266.43 g
Glukoza:	7.28 g	Fruktoza:	7.8 g
Sacharoza:	10.3 g	Laktoza:	12.77 g
Błonnik pokarmowy:	37.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.48 g
Sól:	4.44 g		



05.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Jaja kurze, całe	1 sztuka (50g)
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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Maślanka truskawkowa	1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

Krupnik	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) • Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)	



Sposób przygotowania:

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

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

► 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 kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

Sałatka grecka 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

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

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal
Tłuszcz:	55.35 g
Glukoza:	10.43 g
Sacharoza:	11.16 g
Błonnik pokarmowy:	42.95 g
Sól:	6.79 g

Białko ogółem:	103.33 g
Węglowodany ogółem:	290.04 g
Fruktoza:	12.57 g
Laktoza:	11.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.23 g



06.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kalafior z masłem	1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

► Obiad

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Pierś zapiekana z Mozzarellą	1 porcja
------------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Surówka z kiszonej kapusty	1 porcja
----------------------------	----------



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



Sposób przygotowania:

Jabłko

1 sztuka (170g)

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

► 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)

Ogórek 1/4 sztuki (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: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

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

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	106.69 g
Tłuszcz:	68.01 g	Węglowodany ogółem:	271.8 g
Glukoza:	10.53 g	Fruktoza:	15.98 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	40.67 g	Laktoza:	9.26 g
Błonnik pokarmowy:	38.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.02 g
Sól:	4.82 g		



07.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Kiełbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (65g)
Owsianka na mleku	1 porcja

- Płatki owsiane - 1/5 łyżki (2g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Salatka Caprese	1 porcja
• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g) • Pomidor - 1/2 sztuki (80g) • Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/2 plastra (50g)	



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

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

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.

Surówka z buraka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 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)

Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	102.65 g
Tłuszcz:	91.7 g	Węglowodany ogółem:	220.62 g
Glukoza:	5.42 g	Fruktoza:	5.58 g
Sacharoza:	18.3 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	30.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g
Sól:	4.02 g		



08.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta z tuńczyka z groszkiem	1 porcja
• Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g) • Groszek konserwowy - 2/3 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

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

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

► Obiad

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



- Burak - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 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

Gołąbki z pieczarkami

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Kolacja

Serek wiejski, 2% tłuszczu	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posiłek 4

Mandarynki	1 sztuka (65g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 i 2/3 kromki (15g)

Alergeny: 1,5,6,8,11



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Białko ogółem:	87.33 g
Tłuszcz:	56.72 g	Węglowodany ogółem:	302.48 g
Glukoza:	9.21 g	Fruktoza:	14.02 g
Sacharoza:	19.67 g	Laktoza:	10.98 g
Błonnik pokarmowy:	40.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.43 g
Sól:	2.67 g		



09.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (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:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Gospodarcza	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Pulpety w sosie koperkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Kolacja

Pasta jajeczna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Białko ogółem:	107.76 g
Tłuszcz:	60.9 g	Węglowodany ogółem:	284.93 g
Glukoza:	10.75 g	Fruktoza:	17.92 g
Sacharoza:	10.66 g	Laktoza:	10.34 g
Błonnik pokarmowy:	42.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.54 g
Sól:	5.72 g		



10.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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) - 1/8 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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

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:

Alergeny: 1,5,6,8,11

► Posiłek 4

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1969 kcal
Tłuszcz:	66.71 g
Glukoza:	7.36 g
Sacharoza:	12.93 g
Błonnik pokarmowy:	28.7 g
Sól:	4.1 g

Białko ogółem:	95.81 g
Węglowodany ogółem:	250.67 g
Fruktoza:	13.06 g
Laktoza:	8.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.98 g

poniedziałek (2023-12-04)	wtorek (2023-12-05)	środa (2023-12-06)	czwartek (2023-12-07)	piątek (2023-12-08)	sobota (2023-12-09)	niedziela (2023-12-10)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Jaja kurze, całe Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Sałata Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Bułki grahamki	Szynka kanapkowa Serek wiejski, 2% tłuszczu Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Kalafior z masłem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kielbasa zwyczajna Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki Owsianka na mleku Sałatka Caprese	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Gruszka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z tuńczyka z groszkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser twarogowy, chudy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, pęczak Woda Kapuśniak Potrawka z kurczaka Surówka z pora	Krupnik Ziemniaki, późne Surówka z marchewki Woda Bitka schabowa	Ziemniaki, późne Woda Pomidorowa z makaronem Piersz zapiekana z Mozzarellą Surówka z kiszanej kapusty Jabłko	Ziemniaki, późne Woda Rosolnik Klopsy pieczone z indykiem Surówka z buraka	Ziemniaki, późne Woda Barszcz czerwony Gołąbki z pieczarkami	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Gospodarcza Pulpety w sosie koperkowym Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, późne Jabłko Woda Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser mozzarella, pełne mleko Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z wędliny	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybną z kukurydzą	Serek Kiri Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski, 2% tłuszczu Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Rzodkiewka Ogórek Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta jajeczna Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Ogórek Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok pomidorowy Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok marchwiowy Pieczywo chrupkie - Wasa	Orzechy nerkowca Pomidor koktajlowy	Mandarynki Pieczywo chrupkie - Wasa	Sok pomidorowy	Sok warzywno-owocowy