


30.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Ser edamski	1 i 1/2 plastra (30g)
Zacierka na mleku 300 ml	1 porcja
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

► Obiad

Kasza bulgur	70g
Gruszka	1 sztuka (130g)
Zupa ziemniaczana 350 ml	1 porcja
Kompot	1 porcja
Strogonow z warzywami 250 g	1 porcja

► Kolacja

Sałata liść	15g
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata	1 porcja
Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	105.64 g
Tłuszcz:	57.76 g	Węglowodany ogółem:	285.02 g
Glukoza:	9.64 g	Fruktoza:	15.13 g
Sacharoza:	33.38 g	Laktoza:	12.73 g
Błonnik pokarmowy:	32.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.25 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.3		


31.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/7 sztuki (30g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Jajko gotowane 2 szt. z majonezem	1 porcja
Kasza manna na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

► Obiad

Zupa solferino 350 ml	1 porcja
Kompot	1 porcja
Pulpet 100 g w sosie bazyliowym 80 g	1 porcja
Surówka z buraków 150 g	1 porcja
Ryż biały	1/3 szklanki (70g)

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Herbata z cytryną b/c	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata owocowa	1 porcja
Szynka parzona	4 plastry (60g)
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	96.48 g
Tłuszcz:	78.99 g	Węglowodany ogółem:	311.8 g
Glukoza:	11.19 g	Fruktoza:	9.39 g
Sacharoza:	40.38 g	Laktoza:	10.11 g
Błonnik pokarmowy:	29.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.51 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.74		


01.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pierś z kurczaka z warzywami	100g
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Musli na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

► Obiad

Brokuł gotowany 150g	1 porcja
Kompot	1 porcja
Eskalopki drobiowe	1 porcja
Krupnik 350 ml	1 porcja
Ziemniaki, gotowane	2 sztuki (180g)

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka biała, gotowana	5 plastrów (60g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Serek śmietankowy	50g
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata ziołowa	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	105.55 g
Tłuszcz:	58.87 g	Węglowodany ogółem:	299.2 g
Glukoza:	7.86 g	Fruktoza:	7.85 g
Sacharoza:	31.72 g	Laktoza:	11.67 g
Błonnik pokarmowy:	32.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.71 g
Wymienniki węglowodanowe:	26.6		


02.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Kielbasa żywiecka	15 plastrów (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

► Obiad

Kompot	1 porcja
Zupa dyniowa 350 ml	1 porcja
Makaron z sosem bolognese z warzywami d/o350 g	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Serek śmietankowy	100g
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	85.57 g
Tłuszcz:	62.15 g	Węglowodany ogółem:	313.25 g
Glukoza:	19.3 g	Fruktoza:	15.09 g
Sacharoza:	43.1 g	Laktoza:	9.91 g
Błonnik pokarmowy:	38.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.17 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.5		


03.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Parówki drobiowe	2 i 1/2 sztuki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Płatki owsiane na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja

► Obiad

Surówka szwedzką z cebulką i oliwą	1 porcja
Kompot	1 porcja
Krupnik 350 ml	1 porcja
Kotlet jajeczny 100 g	1 porcja
Ziemniaki, gotowane	2 sztuki (180g)


► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pieczeń z indyka	50g
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata ziołowa	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	71.87 g
Tłuszcz:	80.84 g	Węglowodany ogółem:	283.79 g
Glukoza:	6.9 g	Fruktoza:	6.61 g
Sacharoza:	34.6 g	Laktoza:	9.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.85 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.29		


04.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Twaróg półtłusty	100g
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Kasza jaglana na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

► Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Gulasz drobiowy	1 porcja
Kompot	1 porcja
Zupa jarzynowa 350 ml	1 porcja
Surówka z marchewki i selera 150 g	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Szynka wiejska	4 plastry (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/7 sztuki (30g)
Herbata owocowa	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	96.8 g
Tłuszcz:	59.93 g	Węglowodany ogółem:	309.06 g
Glukoza:	16.68 g	Fruktoza:	20.05 g
Sacharoza:	42.15 g	Laktoza:	12.59 g
Błonnik pokarmowy:	35.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.38 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.4		


05.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Masło	10g
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	1 porcja

► Obiad

Ziemniaki, gotowane	2 sztuki (180g)
Kompot	1 porcja
Zupa neopolitańska z makaronem 350 ml	1 porcja
Roladki drobiowe z szpinakiem 100 g	1 porcja
Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Chleb pszenny 50 g	1 porcja
Herbata	1 porcja
Sałatka z makaronem z suszonymi pomidorami i i szynką drobiową 250 g	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	100.57 g
Tłuszcz:	65.96 g	Węglowodany ogółem:	284.37 g
Glukoza:	9.1 g	Fruktoza:	8.73 g
Sacharoza:	30.4 g	Laktoza:	12.28 g
Błonnik pokarmowy:	31.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.92 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.3		

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (3g)
- Herbata czarna - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zacierka na mleku 300 ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/5 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Strogonow z warzywami 250 g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Herbata - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty "Mlekoop" - (100g)
- Pomidory suszone w oliwie - 1 plaster (7g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Chleb żytni razowy - 3/4 kromki (30g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajko gotowane 2 szt. z majonezem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kasza manna na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa solferino 350 ml - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/6 opakowania (70g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet 100 g w sosie bazyliowym 80 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 3 łyżeczki (3g)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z buraków 150 g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata z cytryną b/c - 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Herbata czarna - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata owocowa - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Musli na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Otręby owsiane - 3/4 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Rodzynki jumbo Kresto - (10g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Brokuł gotowany 150g - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Eskalopki drobiowe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Masło - (3g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Krupnik 350 ml - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemiaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Herbata ziołowa - 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Herbata owocowo-ziołowa - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki jęczmienne - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa dyniowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawy - ziele angielskie, mielone - (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z sosem bolognese z warzywami d/o350 g - 1 porcja

- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- przecier pomidorowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Wieprzowina, szynka - 6 plastrów (120g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Płatki owsiane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka szwedzką z cebulką i oliwą - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórki konserwowe - 10 sztuk (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet jajeczny 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Szczypiorek, suszony - 2/3 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kasza jaglana na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (35g)
- Mleko 2% - Mlekovita - (250ml)
- Woda - (50ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Gulasz drobiowy - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350 ml - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (35g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Groszek konserwowy JAMAR - (17g)
- Kalafior - 1/6 porcji (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z marchewki i selera 150 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

PRZEPIS: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa neopolitańska z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ser edamski, tłusty - 1 plaster (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Roladki drobiowe z szpinakiem 100 g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cytryna, bez skórki - 1/2 plastra (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Chleb pszenny 50 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka z makaronem z suszonymi pomidorami i i szynką drobiową 250 g - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)
- Szynka konserwowa z indyka - 4 plastry (80g)
- Sok z cytryny - (5ml)
- Makaron, gotowany - 1 szklanka (100g)



Sposób przygotowania:

-

poniedziałek (2023-10-30)	wtorek (2023-10-31)	środa (2023-11-01)	czwartek (2023-11-02)	piątek (2023-11-03)	sobota (2023-11-04)	niedziela (2023-11-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pomidor Masło ekstra Ogórek Herbata z cytryną Ser edamski Zacierka na mleku 300 ml Szynka z piersi kurczaka Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Herbata z cytryną Jajko gotowane 2 szt. z majonezem Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Pierś z kurczaka z warzywami Pomidor Sałata Herbata z cytryną Musli na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Kielbasa żywiecka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Sałata Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Herbata z cytryną Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Parówki drobiowe Rzodkiewka Sałata Bułka pszenna zwykła Płatki owsiane na mleku 300 ml Herbata z cytryną	Masło ekstra Pomidor Twaróg półtłusty Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata z cytryną Kasza jaglana na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g	Masło Szynka z piersi kurczaka Pomidor Ogórki kiszone Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Herbata z cytryną Chleb pszenny 50 g chleb razowy 30 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza bulgur Gruszka Zupa ziemniaczana 350 ml Kompot Strogonow z warzywami 250 g	Zupa solferino 350 ml Kompot Pulpet 100 g w sosie bazyliowym 80 g Surówka z buraków 150 g Ryż biały	Brokuł gotowany 150g Kompot Eskalopki drobiowe Krupnik 350 ml Ziemniaki, gotowane	Kompot Zupa dyniowa 350 ml Makaron z sosem bolognese z warzywami d/o350 g	Surówka szwedzką z cebulką i oliwą Kompot Krupnik 350 ml Kotlet jajeczny 100 g Ziemniaki, gotowane	Kasza gryczana Gulasz drobiowy Kompot Zupa jarzynowa 350 ml Surówka z marchewki i selera 150 g	Ziemniaki, gotowane Kompot Zupa neopolitańska z makaronem 350 ml Roladki drobiowe z szpinakiem 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałata liść Masło ekstra Rzodkiewka Herbata Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Herbata z cytryną b/c Rzodkiewka Pomidor Herbata owocowa Szynka parzona Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Szynka biała, gotowana Ogórek Serek śmietankowy Pomidor Herbata ziołowa Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Masło Serek śmietankowy Papryka czerwona Sałata Herbata Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Masło ekstra Pieczeń z indyka Ogórek Pomidor Herbata ziołowa Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Masło Szynka wiejska Papryka czerwona Sałata Herbata owocowa Chleb pszenny 75 g chleb razowy 30 g	Masło Chleb pszenny 50 g Herbata Sałatka z makaronem z suszonymi pomidorami i i szynką drobiową 250 g