

 16.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pierś z kurczaka z warzywami	100g
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja

► Obiad

Risotto drobiowe z warzywami	1 porcja
Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml	1 porcja
Kompot	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (180g)

► Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	89.76 g
Tłuszcz:	51.61 g	Węglowodany ogółem:	316.68 g
Glukoza:	11.21 g	Fruktoza:	17.62 g
Sacharoza:	35.95 g	Laktoza:	12.4 g
Błonnik pokarmowy:	31.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.81 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.58		

 17.10.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka wiejska	4 plastry (60g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Płatki jaglane ne mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Mieszanek warzyw gotowanych 150 g	1 porcja
Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml	1 porcja
Schab gotowany 100 g w sosie własnym 80 g	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja
Kompot	1 porcja

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Miód pszczeni	2 łyżki (50g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Salata	1/7 sztuki (30g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	95.71 g
Tłuszcz:	54.81 g	Węglowodany ogółem:	306.99 g
Glukoza:	7.87 g	Fruktoza:	7.69 g
Sacharoza:	32.88 g	Laktoza:	12.43 g
Błonnik pokarmowy:	31.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.3 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.6		


18.10.2023 (środa)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Twaróg półtłusty	100g
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Płatki ryżowe na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Dżem jagodowy, niskosłodzony	2 łyżeczki (30g)

► Obiad

Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym	1 porcja
Udko gotowane w ziołach	1 porcja
Rosół z makaronem 350 ml	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja
Kompot	1 porcja

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Parówki z kurczaka	2 i 1/2 sztuki (100g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	98.59 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	293.84 g
Glukoza:	8.13 g	Fruktoza:	8.45 g
Sacharoza:	36.63 g	Laktoza:	11.62 g
Błonnik pokarmowy:	28.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.3 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.33		


19.10.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony	2 i 1/3 plastra (70g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Makaron na mleku	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Kasza bulgur	100g
Zupa jarzynowa 350 ml	1 porcja
Filet z kurczaka w sosie jogurtowym	1 porcja
Surówka z buraków i cebulki 150 g	1 porcja
Kompot	1 porcja

► Kolacja

Chleb żytni	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Sałatka jarzynowa 250 g d/c	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	96.89 g
Tłuszcz:	82.67 g	Węglowodany ogółem:	310.83 g
Glukoza:	6.47 g	Fruktoza:	6.5 g
Sacharoza:	44.06 g	Laktoza:	15.2 g
Błonnik pokarmowy:	40.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.67 g
Wymienniki węglowodanowe:	27		


20.10.2023 (piątek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Schab pieczony	4 plastry (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Obiad

Ryba pieczona 100 g	1 porcja
Surówka z kapusty białej z koperkiem	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja
Zupa kalafiorowa 350 ml	1 porcja
Kompot	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Ogórek kwaszony	1 sztuka (60g)
Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g	1 porcja
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Miód pszczeni	2 łyżki (50g)
Herbata z cytryną	1 porcja
Salata	1/7 sztuki (30g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	107.64 g
Tłuszcz:	57.4 g	Węglowodany ogółem:	324.69 g
Glukoza:	7.32 g	Fruktoza:	6.96 g
Sacharoza:	32.64 g	Laktoza:	16.26 g
Błonnik pokarmowy:	31.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.04 g
Wymienniki węglowodanowe:	29.3		


21.10.2023 (sobota)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Jajecznica ze szczypiorem	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Musli na mleku 300 ml	1 porcja
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Leczo warzywne z kielbaską drobiową	1 porcja
Zupa krem z białych warzyw 350 ml	1 porcja
Ryż brązowy	2/3 szklanki (100g)
Kompot	1 porcja

► Kolacja

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	92.64 g
Tłuszcz:	66.63 g	Węglowodany ogółem:	313.73 g
Glukoza:	5.7 g	Fruktoza:	6.15 g
Sacharoza:	32.47 g	Laktoza:	12.24 g
Błonnik pokarmowy:	39.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.63 g
Wymienniki węglowodanowe:	27.5		


22.10.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Pierś z kurczaka z warzywami	100g
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300 ml	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Sałata	1/7 sztuki (30g)

► Obiad

Surówka wielowarzywna	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml	1 porcja
Ziemniaki gotowane 180g	1 porcja
Stek z cebulką 100 g	1 porcja
Kompot	1 porcja

► Kolacja

Masło	10g
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Półdewica sopocka	5 plastrów (60g)
Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g	1 porcja
Herbata z cytryną	1 porcja
Ser gouda, tłusty	1 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	103.5 g
Tłuszcz:	70.17 g	Węglowodany ogółem:	280.22 g
Glukoza:	7.23 g	Fruktoza:	7.79 g
Sacharoza:	34.33 g	Laktoza:	14.68 g
Błonnik pokarmowy:	28.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.01 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.1		

PRZEPIS: Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Płatki owsiane na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

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: Rissotto drobiowe z warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Masło - (5g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- 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 - 1 łyżka (20g)
- 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: Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g - 1 porcja

- Chleb pszenny - 3 kromki (75g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Płatki jaglane ne mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jaglane - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Mieszanka warzyw gotowanych 150 g - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (10g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Makaron zacierka - 1/3 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak, mrożony - 3 porcje (150g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Schab gotowany 100 g w sosie własnym 80 g - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Wieprzowina, schab chudy - (100g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Ziemniaki gotowane 180g - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Płatki ryżowe na mleku 300 ml - 1 porcja

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki ryżowe błyskawiczne Halina - (40g)



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 kiszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, natka - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Udko gotowane w ziołach - 1 porcja

- Kurczak brojler, udko bez skóry - (150g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawy - oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron dwujajeczny - 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)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron na mleku - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Makaron czterojajeczny - 2/3 szklanki (50g)



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 - 1 łyżka (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z kurczaka w sosie jogurtowym - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Mąka pszenna biała - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z buraków i cebulki 150 g - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa 250 g d/c - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
- Groszek konserwowy Bonduelle - 1/8 puszki (10g)
- Jogurt naturalny 1,5% tł. - (25g)
- Majonez light Winiary - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Ogórek kiszony - 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemiaki późne - 2/3 sztuki (50g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza kukurydziana - 1/4 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Ryba pieczona 100 g - 1 porcja

- Dorsz świeży, filety bez skóry - (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, natka - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka z kapusty białej z koperkiem - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (180g)
- Koperek świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty "Mlekpól" - (100g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 1 i 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajecznica ze szczypiorem - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek, mrożony/suszony - 1/3 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



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: Leczo warzywne z kiełbaską drobiową - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pomidory w całości Melissa Kikizas - (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw 350 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Ziemniaki wczesne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kasza manna na mleku 300 ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Surówka wielowarzywna - 1 porcja

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml - 1 porcja

- Wywar z kości - 1/3 szklanki (100ml)
- Makaron dwujajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 1/2 łyżeczki (38g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

-

PRZEPIS: Stek z cebulką 100 g - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Wieprzowina, szynka bez kości chuda - (120g)



Sposób przygotowania:

-

poniedziałek (2023-10-16)	wtorek (2023-10-17)	środa (2023-10-18)	czwartek (2023-10-19)	piątek (2023-10-20)	sobota (2023-10-21)	niedziela (2023-10-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Pierś z kurczaka z warzywami Pomidor Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Herbata z cytryną	Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Płatki jaglane na mleku 300 ml Herbata z cytryną Ogórek	Masło ekstra Twaróg półtłusty Papryka czerwona Płatki ryżowe na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Herbata z cytryną Dżem jagodowy, niskosłodzony	Ogórek Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Makaron na mleku Herbata z cytryną Pomidor	Masło ekstra Schab pieczony Pomidor Bułka pszenna zwykła Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Herbata z cytryną Rzodkiewka	Masło ekstra Jajecznica ze szczypiorem Papryka czerwona Musli na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Herbata z cytryną Pomidor	Pierś z kurczaka z warzywami Ogórki kiszone Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Kasza manna na mleku 300 ml Herbata z cytryną Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rissotto drobiowe z warzywami Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml Kompot Jabłko	Mieszanka warzyw gotowanych 150 g Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml Schab gotowany 100 g w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane 180g Kompot	Surówka żydowska z ogórkiem kwaszonym Udło gotowane w ziołach Rosół z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane 180g Kompot	Kasza bulgur Zupa jarzynowa 350 ml Filet z kurczaka w sosie jogurtowym Surówka z buraków i cebulki 150 g Kompot	Ryba pieczona 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem Ziemniaki gotowane 180g Zupa kalafiorowa 350 ml Kompot	Leczo warzywne z kiełbaską drobiową Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ryż brązowy Kompot	Surówka wielowarzywna Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki gotowane 180g Stek z cebulką 100 g Kompot
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło Sałata Serek śmietankowy Papryka czerwona Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Herbata z cytryną	Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Rzodkiewka Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Miód pszczeli Herbata z cytryną Sałata	Masło ekstra Parówki z kurczaka Ogórki kiszone Pomidor Ketchup, łagodny Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Herbata z cytryną	Chleb żytni Masło ekstra Sałatka jarzynowa 250 g d/c Herbata z cytryną Sałata	Masło Ogórek kwaszony Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Miód pszczeli Herbata z cytryną Sałata	Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Chleb pszenny 75 g chleb mieszany 30 g Herbata z cytryną Ogórek	Masło Ogórek Połędwica sopocka Chleb pszenny 50 g chleb mieszany 35 g Herbata z cytryną Ser gouda, tłusty Pomidor