

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Poniedziałek E: 2196 kcal B: 97g T: 61g W: 333g	Śniadanie E: 638 kcal B: 18% T: 24% W: 58%	Płatki owsiane na mleku Kanapki z szynką Jabłko Herbata czarna	Mleko UHT 1,5% tł. Płatki owsiane Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Szynka kanapkowa Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	188 33 50 50 10 60 100 250
	II Śniadanie E: 190 kcal B: 6% T: 4% W: 90%	Wafle ryżowe, sok marchwiowy	Wafle ryżowe Sok marchwiowy	20 250
	Obiad E: 839 kcal B: 20% T: 32% W: 48%	Barszcz z buraków zabieleny z ziemniakami Kurczak duszony z kaszą jęczmienną i sałata zieloną z kefirem Herbata owocowa	Buraki Marchew Pietruszka Seler Kwas buraczany Mąka Olej słonecznikowy Jogurt naturalny Cytryna Cukier Zielona pietruszka Liść laurowy Ziele angielskie Pieprz ziółowy Sól Ziemniaki Kurczak Tymianek Pieprz ziółowy Liść laurowy Sól Kasza jęczmienna Olej słonecznikowy Sól Sałata masłowa Kefir Sok z cytryny Cukier Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	100 25 15 10 50 3 4 50 10 2 5 50 150 45 4 50 25 10 1 250
	Podwieczorek E: 80 kcal B: 7% T: 7% W: 86%	Kisiel jagodowy	Jagody Mąka ziemniaczana	100 8
	Kolacja E: 449 kcal B: 20% T: 24% W: 56%	Kanapki z twarogiem i ogórkiem Kakao	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Ser twarogowy chudy Ogórek Mleko UHT 1,5% tł. Kakao	50 50 10 50 55 125 4

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Wtorek E: 2133 kcal B: 105g T: 61g W: 293g	Śniadanie E: 625 kcal B: 19% T: 21% W: 60%	Kasza manna na mleku Kanapki z szynką Jabłko Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Kasza manna Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Szynka z piersi kurczaka Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	188 30 50 50 10 60 100 250
	II Śniadanie E: 109 kcal B: 29% T: 20% W: 51%	Koktajl truskawkowy	Jogurt naturalny 1,5% tł. Truskawki	150 50
	Obiad E: 709 kcal B: 19% T: 22% W: 59%	Zupa szpinakowa z ryżem	Marchew Pietruszka Seler Szpinak oczyszczony Olej słonecznikowy Mąka Mleko Zielona pietruszka Cukier Sok z cytryny Pieprz ziołowy Sól	25 15 10 50 4 3 60 5 1 10
		Kotlety mięsno-ryżowe z ziemniakami i marchewką gotowaną Herbata owocowa	Ryż na sypko Mięso z ud kurczaka Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym Białko jaja Zielona pietruszka Bułka tarta Pieprz ziołowy Sól Ziemniaki Marchew Olej słonecznikowy Mąka Cukier Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	50 100 100 20 20 24 200 100 4 3 1 250
	Podwieczorek E: 104 kcal B: 15% T: 0% W: 85%	Galaretka cytrynowa	Żelatyna Sok cytrynowy Cukier	5 50 10
	Kolacja E: 586 kcal B: 18% T: 41% W: 41%	Kanapki z serem żółtym i pomidorem Kawa zbożowa na mleku	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Ser Gouda, tusty Pomidor	50 50 10 50 50
			Mleko UHT 1,5% tł. Kawa zbożowa	125 10

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Środa E: 2181kcal B: 94g T: 64g W: 324g	Śniadanie E: 655 kcal B: 15% T: 26% W: 69%	Płatki jęczmienne na mleku Kanapki z jajkiem Jabłko Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Płatki jęczmienne Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Jajko Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	188 33 50 50 10 50 100 250
	II Śniadanie E: 90 kcal B: 14% T: 8% W: 77%	Sok pomidorowy, chleb chrupki	Sok pomidorowy Chleb chrupki	250 14
	Obiad E: 780 kcal B: 19% T: 25% W: 56%	Zupa z czarnych jagód z makaronem Klops nadziewany marchewką, ryż, szpinak Herbata owocowa	Czarne jagody Mąka ziemniaczana Mleko UHT 1,5% tł. Cukier Makaron dwujajeczny Kurczak, tuszka Bułka pszenna Mleko UHT 1,5% tł. Kasza manna Bułka tarta Olej słonecznikowy Marchew Zielona pietruszka Majeranek Pieprz ziółowy Sól Ryż biały Olej słonecznikowy Sól Szpinak Mleko UHT 1,5% tł. Olej słonecznikowy Mąka Cukier Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	100 4 60 4 30 100 10 25 3 12 4 50 5 50 5 100 25 4 3 1 250
	Podwieczorek E: 130 kcal B: 17% T: 13% W: 69%	Budyń waniliowy	Mleko UHT 1,5% tł. Mąka ziemniaczana Aromat waniliowy	125 20
	Kolacja E: 525 kcal B: 18% T: 35% W: 47%	Kanapki z kielbasą krakowską i pomidorem Kakao	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Kielbasa krakowska, sucha Pomidor Mleko UHT 1,5% tł. Kakao	50 50 10 40 50 125 4

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Czwartek E: 1981 kcal B: 85g T: 47g W: 321g	Śniadanie E: 605 kcal B: 18% T: 26% W: 56%	Płatki owsiane na mleku Kanapki z szynką i papryką Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Płatki owsiane Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Szynka parzona Papryka Herbata czarna, napar bez cukru	188 33 50 50 10 60 50 250
	II Śniadanie E: 171 kcal B: 20% T: 13% W: 67%	Koktajl bananowy	Jogurt naturalny 1,5% tł. Banan	150 80
	Obiad E: 716 kcal B: 15% T: 19% W: 66%	Zupa cytrynowa z ryżem Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw Jabłko Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Cytryna Mąka Olej słonecznikowy Cukier Zielona pietruszka Sól Ryż Makaron dwujajeczny Seler Cukinia Mięso wieprzowe Pomidory Zielona pietruszka Koperek Olej słonecznikowy Mleko Bułka tarta Masło Pieprz ziółowy Estragon Papryka mielona łagodna Sól Jabłko Herbata owocowa, napar bez cukru	25 15 10 20 3 4 2 5 50 50 40 50 50 100 10 10 4 25 3 1 100 250
	Podwieczorek E: 61 kcal B: 8% T: 6% W: 86%	Kisiel truskawkowy	Truskawki Mąka ziemniaczana	100 8
	Kolacja E: 429 kcal B: 19% T: 25% W: 66%	Kanapki z twarogiem i rzodkiewką Kawa zbożowa na mleku	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Ser twarogowy chudy Rzodkiewka Mleko UHT 1,5% tł. Kawa zbożowa	50 50 10 40 50 125 10

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Piątek E: 1993 kcal B: 62g T: 54g W: 324g	Śniadanie E: 647 kcal B: 16% T: 32% W: 52%	Makaron na mleku Kanapki z kielbasą i pomidorem Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Makaron dwujajeczny Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Kielbasa żywiecka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	188 30 50 50 10 40 50 250
	II Śniadanie E: 190 kcal B: 6% T: 4% W: 90%	Wafle ryżowe, sok marchwiowy	Wafle ryżowe Sok marchwiowy	20 250
	Obiad E: 613 kcal B: 10% T: 18% W: 72%	Zupa jarzynowa z ziemniakami Budyń z ryżu z jabłkami Pomarańcza Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Ziemniaki Mąka Olej słonecznikowy Mleko Zielona pietruszka Majeranek Sól Ryż Mleko Olej słonecznikowy Białko jaja Jabłka Cukier Cukier waniliowy Masło Bułka tarta Cynamon Sól Pomarańcza Herbata owocowa, napar bez cukru	50 25 20 50 3 4 60 5 50 50 4 15 200 8 1 1 3 150 250
	Podwieczorek E: 104 kcal B: 15% T: 0% W: 85%	Galaretka winogronowa	Żelatyna Winogrona Cukier	5 50 5
	Kolacja E: 438 kcal B: 17% T: 36% W: 47%	Kanapki z pastą z makreli i sałatą Herbata	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Makreła wędzona Cebula Zielona pietruszka Sałata Herbata, napar bez cukru	50 50 10 50 10 10 12 250

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Sobota E: 2164 kcal B: 99g T: 69g W: 287g	Śniadanie E: 663 kcal B: 15% T: 33% W: 52%	Kasza manna na mleku Kiełbaska wiedeńska z pieczywem, musztardą i papryką Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Kasza manna Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Kiełbaska wiedeńska Musztarda Papryka Herbata czarna, napar bez cukru	188 30 50 50 10 50 10 50 250
	II Śniadanie E: 109 kcal B: 29% T: 20% W: 51%	Koktajl truskawkowy	Jogurt naturalny 1,5% tł. Truskawki	150 50
	Obiad E: 729 kcal B: 20% T: 24% W: 56%	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem Pieczeń wołowa duszona z ziemniakami i surówką z buraków i jabłek Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Pomidory Mleko Mąka Olej słonecznikowy Cukier Zielona pietruszka Makaron Wołowina chuda bez kości Olej słonecznikowy Zielona pietruszka Papryka mielona łagodna Pieprz ziółowy Sól Ziemniaki Buraki Jabłka Chrzan Miód Olej słonecznikowy Kminek mielony Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	25 15 10 100 60 3 4 1 5 50 100 4 5 200 50 100 10 1 4 250
	Podwieczorek E: 104 kcal B: 15% T: 0% W: 85%	Galaretka brzoskwiowa	Żelatyna Brzoskwinie Cukier	5 50 5
	Kolacja E: 558 kcal B: 19% T: 38% W: 44%	Kanapki z serem żółtym i ogórkiem Kakao	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Ser Gouda, tłusty Ogórek Mleko UHT 1,5% tł. Kakao	50 50 10 50 50 125 4

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Niedziela E: 1942kcal B: 95g T: 63g W: 263g	Śniadanie E: 588 kcal B: 15% T: 27% W: 58%	Ryż na mleku Kanapki z jajkiem i rzodkiewką Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Ryż biały Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Jajko Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	188 30 50 50 10 50 50 250
	II Śniadanie E: 90 kcal B: 15% T: 8% W: 77%	Sok pomidorowy, chleb chrupki	Sok pomidorowy Chleb chrupki	250 14
	Obiad E: 688 kcal B: 25% T: 39% W: 36%	Krupnik kukurydziany Kurczak pieczony z ziemniakami i surówką z warzyw mieszanych Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Kaszka kukurydziana Masło Koperek Sól Kurczak Olej słonecznikowy Zielona pietruszka Sól Ziemniaki Marchew Pietruszka Seler Jabłko Koperek Jogurt naturalny Cytryna – sok Cukier Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	50 15 10 15 5 5 200 4 200 25 15 20 25 5 25 10 1 250
	Podwieczorek E: 146 kcal B: 16% T: 13% W: 71%	Budyń czekoladowy	Mleko UHT 1,5% tł. Mąka ziemniaczana Kakao	125 20 4
	Kolacja E: 430 kcal B: 19% T: 26% W: 55%	Kanapki z polędwicą z piersi kurczaka i papryką Kawa zbożowa na mleku	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Polędwica z piersi kurczaka Papryka Mleko UHT 1,5% tł. Kawa zbożowa	50 50 10 40 50 125 10

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Poniedziałek E: 1998 kcal B: 72g T: 45g W: 348g	Śniadanie E: 593 kcal B: 20% T: 24% W: 56%	Płatki jęczm. na mleku Kanapki z polędwicą i sałatą Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Płatki jęczmienne Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Polędwica sopocka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	188 30 50 50 10 60 12 250
	II Śniadanie E: 190 kcal B: 6% T: 4% W: 90%	Wafle ryżowe, sok marchwiowy	Wafle ryżowe Sok marchwiowy	20 250
	Obiad E: 687 kcal B: 10% T: 20% W: 70%	Zupa selerowa z ziemniakami Risotto z warzywami Jabłko Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Mąka Olej słonecznikowy Zielona pietruszka Sól Ziemniaki Ryż Mleko Olej słonecznikowy Marchew Pietruszka Seler Cukier Zielona pietruszka Masło Bułka tarta Majeranek Bazylija Sól Jabłko Herbata owocowa, napar bez cukru	25 15 150 3 4 5 50 75 75 6 75 45 10 1 8 2 5 190 250
	Podwieczorek E: 80 kcal B: 7% T: 7% W: 86%	Kisiel jagodowy	Jagody Mąka ziemniaczana	100 8
	Kolacja E: 448 kcal B: 20% T: 24% W: 56%	Kanapki z twarogiem i ogórkiem Kakao	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Ser twarogowy chudy Ogórek Mleko UHT 1,5% tł. Kakao	50 50 10 50 50 125 4

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura
Wtorek E: 2418 kcal B: 103g T: 65g W: 347g	Śniadanie E: 639 kcal B: 17% T: 24% W: 58%	Płatki owsiane na mleku Kanapki z szynką Jabłko Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Płatki owsiane Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Szynka parzona Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	188 33 50 50 10 60 100 250
	II Śniadanie E: 171 kcal B: 20% T: 13% W: 67%	Koktajl bananowy	Jogurt naturalny 1,5% tł. Banan	150 80
	Obiad E: 960 kcal B: 17% T: 20% W: 63%	Zupa koperkowa z makaronem Kurczak gotowany w sosie potrawkowym z ryżem i surówką z marchwi Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Koperek Mąka Olej słonecznikowy Mleko Sól Makaron dwujajeczny Kurczak Marchew Pietruszka Seler Sok cytrynowy Olej słonecznikowy Mąka Jogurt naturalny Zielona pietruszka Pieprz ziółowy Sól Ryż na sypko Marchew Jabłko Jogurt naturalny Cukier Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	25 15 10 20 3 4 60 50 200 50 15 10 10 4 3 25 5 150 100 50 25 1 250
	Podwieczorek E: 104 kcal B: 15% T: 0% W: 85%	Galaretka z kiwi	Żelatyna Kiwi Cukier	5 50 5
	Kolacja E: 544 kcal B: 19% T: 38% W: 43%	Kanapki z serem żółtym i pomidorem Kawa zbozowa na mleku	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Ser Gouda, tłusty Pomidor Mleko UHT 1,5% tł. Kawa zbozowa	50 50 10 50 50 125 10

Dzień tygodnia	Posiłek	Potrawa	Składniki	Gramatura		
Środa E: 1991 kcal B: 91g T: 63g W: 282g	Śniadanie E: 637 kcal B: 15% T: 26% W: 59%	Makaron na mleku Kanapki z jajkiem Jabłko Herbata	Mleko UHT 1,5% tł. Makaron Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Jajko Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru	188 30 50 50 10 50 100 250		
	II Śniadanie E: 90 kcal B: 14% T: 8% W: 77%	Sok pomidorowy, chleb chrupki	Sok pomidorowy Chleb chrupki	250 14		
	Obiad E: 669 kcal B: 22% T: 34% W: 44%	Zupa ogórkowa z ziemniakami Gulasz z jarzynami z kaszą gryczaną, buraki gotowane Herbata owocowa	Marchew Pietruszka Seler Ogórki kiszzone Sok z kiszonych ogórków Mąka Olej słonecznikowy Mleko Cukier Zielona pietruszka Sól Ziemnaki Wołowina Marchew Pietruszka Seler Olej słonecznikowy Zielona pietruszka Majeranek Sól Kasza gryczana Olej słonecznikowy Sól Buraki Mleko Olej słonecznikowy Mąka Cukier Sok cytrynowy Sól Herbata owocowa, napar bez cukru	25 15 10 50 15 3 4 60 1 5 50 100 50 15 10 4 5 150 5 100 25 4 3 1 10 250		
			Podwieczorek E: 130 kcal B: 17% T: 13% W: 70%	Budyń waniliowy	Mleko UHT 1,5% tł. Mąka ziemniaczana Aromat waniliowy	125 20
			Kolacja E: 464 kcal B: 17% T: 31% W: 52%	Kanapki z kielbasą śląską i sałatą Kakao	Chleb pszenny Chleb żytni razowy Masło extra Kielbasa śląska Sałata Mleko UHT 1,5% tł. Kakao	50 50 10 40 12 125 4