



06.11.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta rybna z kukurydzą	1 porcja
• Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/6 puszki (30g) • Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)	



Sposób przygotowania:

Alergeny: 3,4,6,7,8,9,10

► Obiad

Kasza gryczana, gotowana	2/3 szklanki (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Ziemniaczana	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) • Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (60g)	



Sposób przygotowania:

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
• Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g) • Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (80g) • Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g) • Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) • Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)	



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

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: 6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser gouda	2 plastry (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Masło ekstra	1 plaster (10g)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	2 kromki (14g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal	Białko ogółem:	100.92 g
Tłuszcz:	97.53 g	Węglowodany ogółem:	219.59 g
Glukoza:	4.11 g	Fruktoza:	4.56 g
Sacharoza:	19.54 g	Laktoza:	6.92 g
Błonnik pokarmowy:	31.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g
Sól:	4.2 g		



07.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------



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

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować na mleku.

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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Obiad

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Groszek z marchewką 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Jabłko 1 sztuka (170g)

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (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 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



Alergeny: 6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pasta jajeczna	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1940 kcal	Białko ogółem:	99.31 g
Tłuszcz:	64.4 g	Węglowodany ogółem:	249.91 g
Glukoza:	10.4 g	Fruktoza:	16.36 g
Sacharoza:	10.98 g	Laktoza:	12.44 g
Błonnik pokarmowy:	39.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g
Sól:	3.19 g		



08.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Obiad

Koperkowa

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Porcja rosołowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Spaghetti

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Smażenie, gotowanie.

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Surówka z kapusty (Szpital)

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:

Gruszka

1 sztuka (130g)

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

► Kolacja

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Dynia, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Tłuszcz:	66.5 g
Glukoza:	10.4 g
Sacharoza:	7.47 g
Błonnik pokarmowy:	35.47 g
Sól:	3.6 g

Białko ogółem:	99.7 g
Węglowodany ogółem:	276.43 g
Fruktoza:	16.8 g
Laktoza:	10.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.32 g



09.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Zupa jarzynowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- 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 - 5 i 1/3 plastra (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
--------------------------	--------------------

Mizeria	1 porcja
---------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:



Alergeny: 6,7,8,9,10

► Kolacja

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)
Ogórki kiszzone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka rybna z groszkiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Śledź w oleju - 1/4 sztuki (20g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 3,4,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok pomidorowy	1 szklanka (250ml)
Pieczywo chrupkie, żytnie	2 kromki (14g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Białko ogółem:	104.94 g
Tłuszcz:	63.67 g	Węglowodany ogółem:	275.23 g
Glukoza:	10.52 g	Fruktoza:	17.36 g
Sacharoza:	12.01 g	Laktoza:	8.98 g
Błonnik pokarmowy:	39.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g
Sól:	3.9 g		



10.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Jaja kurze, na twardo	1 sztuka (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)

Alergeny: 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 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, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (95g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Woda 3/4 szklanki (200ml)



Mandarynki

1 sztuka (65g)

Alergeny: 3,4,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

Sałatka jarzynowa 1 porcja

- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

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

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1935 kcal	Białko ogółem:	85.25 g
Tłuszcz:	73.6 g	Węglowodany ogółem:	238.48 g
Glukoza:	6.2 g	Fruktoza:	5.85 g
Sacharoza:	14.93 g	Laktoza:	6.72 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.89 g
Sól:	4.61 g		



11.11.2023 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku.

Serek wiejski ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Ogórkowa	1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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.

Buraczki na ciepło

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Polędwica sopočka

4 i 1/4 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Fasolka szparagowa z masłem

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/4 opakowania (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Alergeny: 6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1983 kcal
Tłuszcz:	62.19 g
Glukoza:	8.44 g
Sacharoza:	19.93 g
Błonnik pokarmowy:	38.49 g
Sól:	2.81 g

Białko ogółem:	95.63 g
Węglowodany ogółem:	270.91 g
Fruktoza:	14.23 g
Laktoza:	10.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.83 g



12.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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:

Koperkowa pasta z twarogu (Szpital)	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g) • Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g) • Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)	



Sposób przygotowania:

► Obiad

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



- Makaron nitki cięte Makarony Polskie - (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:

► Kolacja

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

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:

► Posiłek 4

Sok pomidorowy

1 szklanka (250ml)

Pieczywo chrupkie, żytnie

2 kromki (14g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	99.53 g
Tłuszcz:	69.69 g	Węglowodany ogółem:	251.58 g
Glukoza:	10.11 g	Fruktoza:	16.53 g
Sacharoza:	10.56 g	Laktoza:	12.23 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	38.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g
Sól:	4.37 g		

poniedziałek (2023-11-06)	wtorek (2023-11-07)	środa (2023-11-08)	czwartek (2023-11-09)	piątek (2023-11-10)	sobota (2023-11-11)	niedziela (2023-11-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą	Owsianka na mleku Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy	Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski Koper, świeży Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella, pełne mleko Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka gotowana z piersi kurczaka Jaja kurze, na twardo Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Serek wiejski ze szczypiorkiem Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka gotowana z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Koperkowa pasta z twarogu (Szpital)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza gryczana, gotowana Woda Ziemniaczana Gulasz węgierski z indyka Surówka z buraka	Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, późne Woda Groszek z marchewką Jabłko Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	Koperkowa Spaghetti Woda Surówka z kapusty (Szpital) Gruszka	Woda Jabłko Zupa jarzynowa Potrawka z kurczaka Kasza jęczmienna, pęczak Mizeria	Selerowa z zacierką Ryba w jarzynach Ziemniaki, późne Surówka z kiszzonej kapusty Woda Mandarynki	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Ogórkowa Klopsy pieczone z indykiem Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Gruszka Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser gouda Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra	Szynka kanapkowa Masło ekstra Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham, pszenno-żytni Pasta jajeczna	Serek Kiri Szynka kanapkowa Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Mix salat Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka rybna z groszkiem	Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa	Poledwica sopocka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Fasolka szparagowa z masłem	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe 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
Orzechy włoskie Pieczywo chrupkie, żytnie	Orzechy nerkowca Pomidor koktajlowy	Dynia, pestki, łuskane Ogórek	Sok pomidorowy Pieczywo chrupkie, żytnie	Orzechy włoskie Pomidor koktajlowy	Orzechy nerkowca Ogórek	Sok pomidorowy Pieczywo chrupkie, żytnie