



21.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser mozzarella w kulce

2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb graham, pszenno-żytni

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Papryka czerwona

1/3 sztuki (70g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Bułki grahamki

3/4 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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 pomidora

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Krem z białych warzyw

1 porcja



- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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 - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta jajeczna	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	105.42 g
Tłuszcz:	73.85 g	Węglowodany ogółem:	285.72 g
Glukoza:	8.01 g	Fruktoza:	8.97 g
Sacharoza:	14.29 g	Laktoza:	10.53 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy:	39.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.33 g
Sól:	6.92 g		

**22.10.2024** (wtorek)**► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Serek wiejski ze szczypiorkiem	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Maślanka truskawkowa	1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa	3/4 woreczka (80g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kartoflanka	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- 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.

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
---------------------------	----------



- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Kompot wielowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja**Sałatka z kaszą i ananasem**

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szyńka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)
- Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:****Szyńka kanapkowa**

3 i 1/3 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszzone

1 sztuka (60g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny**

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	94.74 g
Tłuszcz:	62.56 g	Węglowodany ogółem:	285.79 g
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	8.29 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	17.74 g	Laktoza:	13.6 g
Błonnik pokarmowy:	37.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.59 g
Sól:	7.04 g		



23.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
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:

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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

► Obiad

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• 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.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 5 i 1/3 plastra (80g)• Szpinak - 3/4 garści (20g)• Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)• Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	



Sposób przygotowania:

Duszenie.



- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal	Białko ogółem:	99.65 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	231.36 g
Glukoza:	9.3 g	Fruktoza:	15.05 g
Sacharoza:	11.84 g	Laktoza:	8.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.12 g
Sól:	4.66 g		



24.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

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

Schab w warzywach	1 porcja
-------------------	----------

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Buraczki na ciepło	1 porcja
--------------------	----------

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie, duszenie.

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

► Kolacja

Ser gouda	3/4 plastra (20g)
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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	101.72 g
Tłuszcz:	52.62 g	Węglowodany ogółem:	295.84 g
Glukoza:	10.38 g	Fruktoza:	16.66 g
Sacharoza:	31.48 g	Laktoza:	10.16 g
Błonnik pokarmowy:	41.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.61 g
Sól:	7.65 g		



25.10.2024 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek (180g)
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 puszek (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10



► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Jabłko 1 sztuka (170g)

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:

Ryba w jarzynach 1 porcja

- 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Surówka z kiszanej kapusty 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,4,6,7,8,9,10

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

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

Masło ekstra 1 plaster (10g)

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

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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



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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1879 kcal	Białko ogółem:	86.06 g
Tłuszcz:	51.74 g	Węglowodany ogółem:	277.69 g
Glukoza:	10.65 g	Fruktoza:	16.76 g
Sacharoza:	18.8 g	Laktoza:	5.88 g
Błonnik pokarmowy:	43.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.39 g
Sól:	7.28 g		



26.10.2024 (sobota)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Krupnik

1 porcja



- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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.

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

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

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)

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

Sałatka wiosenna 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (25g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	102.27 g
Tłuszcz:	54.41 g	Węglowodany ogółem:	301.9 g
Glukoza:	9.06 g	Fruktoza:	10.19 g
Sacharoza:	15.97 g	Laktoza:	11.86 g
Błonnik pokarmowy:	42.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.35 g
Sól:	7.42 g		



27.10.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

9 łyżek (180g)

Sałatka z tuńczykiem i groszkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

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

► Obiad

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)



Sposób przygotowania:

Gotowanie



Kurczak pieczony

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Tarta marchewka

1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► **Kolacja**

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki kiszone

1 sztuka (60g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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

► **Posiłek 4**

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	119.24 g
Tłuszcz:	91.24 g	Węglowodany ogółem:	225.4 g
Glukoza:	7.36 g	Fruktoza:	13.11 g
Sacharoza:	11.98 g	Laktoza:	5.88 g
Błonnik pokarmowy:	30.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.87 g
Sól:	3.92 g		

poniedziałek (2024-10-21)	wtorek (2024-10-22)	środa (2024-10-23)	czwartek (2024-10-24)	piątek (2024-10-25)	sobota (2024-10-26)	niedziela (2024-10-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Ser mozzarella w kulce Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Mix sałat Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Roszponka Ogórki konserwowe Serek wiejski ze szczypiorkiem Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Masło ekstra Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Szynka kanapkowa Sałata Papryka czerwona, konserwowa Sałatka grecka Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Owsianka na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Papryka czerwona Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Bułki grahamki Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z kukurydzą Chleb graham, pszenno-żytni Roszponka Szynka kanapkowa Masło ekstra	Płatki jęczmienne na mleku Papryka czerwona Szynka kanapkowa Sałata Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Bułki grahamki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałatka z tuńczykiem i groszkiem Szynka z piersi kurczaka Gruszka Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, późne Klopsy pieczone z indykiem Surówka z pomidora Kompot wieloowocowy Krem z białych warzyw	Kasza jęczmienna, perłowa Fasolka szparagowa, mrożona Kartoflanka Gulasz węgierski z indyka Kompot wieloowocowy	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Groszek z marchewką Ziemniaki, późne Woda	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Rosolnik Schab w warzywach Buraczki na ciepło	Ziemniaki, późne Woda Jabłko Gospodarcza Ryba w jarzynach Surówka z kiszonej kapusty	Ziemniaki, późne Woda Krupnik Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, późne Tarta marchewka Kompot wieloowocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	Sałatka z kaszą i ananasem Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ser gouda Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka kanapkowa Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka kanapkowa Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka wiosenna	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki kiszone Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z kurczaka i marchewki
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca