DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek 24.11.2025	Wtorek 25.11.2025	Środa 26.11.2025	Czwartek 27.11.2025	Piątek 28.11.2025	Sobota 29.11.2025	30.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszajaglanananamleku300g Masło 20g Ogórek 80g Papryka 20g Polędwica wieprzowa luk-susowa 80g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetk 1, 7	Kakao na mleku 300 g Papryka 70g rzodkiewka 30g Masło 20g Pasztet pieczony domowy mięsny (wieprzowo-drobiowy) 80g Sałata karbowana czerwona 15g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 300g Masło 20g Pomidor100g Ser biały 80g Dżem 60g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt., cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki gryczane z mlekiem 300g Ogórek kiszony 100g Pastajajeczna150g Masło 20g Ogonówka 80g Pieczywo mieszane 100gg Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Kawa zbożowa na mleku 300g Masło 20g Ser topiony plastry 40 g Wędlina 40g Pieczywo mieszane 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Pomidor 90g Sałata 10g 1, 3, 7, 9	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Pieczywo mieszane 100g Masło 20g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 20 g twarożek z szczypiorkiem 150g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Pieczywo mieszane 100g Masło 20g,Sałata 20 g pasztet pieczony 80g Pomidor 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Rogalik z marmoladą, mandarynka	kanapka z masłem, sałatą, żółtym serem, ogórkiem, jabłko	Kajzerka z masłem, liściem sałaty, szynka drobiowa, ogórek (1,7) Kiwi	bułka drożdżowa z budyniem, banan	Kajzerka z pasztetem, ogórek konserwowy Serek homogenizowany waniliowy 150g. (7)	Pizzerka plus soczek	Chałka z kruszonką 100g, Maślanka truskawkowa200g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g pampuchy z sosem jogurtowo-owocowym 350g Kompot 250 ml Jabłko 1, 3, 7	Zupa ministrone 400g Kasza jęczmienna gotowana 180g Gulasz wieprzowy 200g Buraczki 150g Kompot 250 ml 1, 7, 9	Zupa brokułowa z makaronem 400g wątróbka w sosie z cebulką160g Surówka z tartej marchewki 150g ziemniaki 300g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Zupa ryżanka400g kotlet mielony z ziemniakami 350g marchewka z groszkiem150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 160g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250 ml 1, 3, 4, 7, 9	Barszczczerwonyz ziemniakami400g Kurczak w sosie curry200g, ryż brązowy 180g, surówka z białej kapusty 150 g Kompot 250 ml Gruszka (1,7,9)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natka pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 250 ml (1,3,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK

Gruszka	Jogurt owocowy	Wafle ryżowe	Mandarynka 2 sztciasto jogurtowe	ciasto jogurtowe	baton zbożowy	Jabłko
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 20g Pastarybna(z tuńczykiem) 150g Papryka 100g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3,4, 7	Polędwica sopocka 80g Pomidor 50g. Ogórek 50 g Masło 20g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Ser żółty gouda light 60g Ogórek konserwowy 100g Jajko gotowane 60g Masło 20g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Pomidor 100g Masło 20g Pasztet warzywny z soczewicą 100g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7, 9	Pomidorek koktajlowy 100g Masło 20g Ser żółty 80g Szynka 80g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Masło 20g Pieczywo mieszane 100G wędlina 80g, ogórek kiszony 70g, rzodkiewka 30g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Pieczywo mieszane 100G Filet z piersi kurczka 80g Rzodkiewka 80g Sałata 20 g Masło 20g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)
K: 2399 kcal B: 114g / T: 80,8g / W: 305,1 g w tym cukry:52g F: 34g / sól: 4,8g NKT: 25g	K: 2388 kcal B: 108g /T: 81g W: 297,5g w tym cukry:50,9g F: 32,4g/SÓL:4.8g NKT:25g	K: 2401kcal B: 107g / T: 77,8 g W: 325g w tym cukry:49,7g F: 32,1g /SÓL: 4,5g NKT:26g	K: 2407 kcal B: 101,1g / T: 80 g W: 308,6 g w tym cukry: 49,9g F: 32,2 g /SÓL: 5g NKT:27 g	K: 2298 kcal B:96,9 g / T:80 g W: 300 g w tym cukry: 48,1 g F: 32g /SÓL: 5g NKT:25 g	K: 2400 kcal B: 108 g / T: 80 g W: 303,5 g w tym cukry:51 g F: 33,8g /SÓL: 3,9g NKT: 26 g	K: 2387 kcal B: 109,5g / T: 80,1 g W: 320,7 g w tym cukry: 53 g F: 38,1g /SÓL: 4,8 g NKT: 25,5 g

DIETA CUKRZYCOWA

Poniedziałek 24.11.2025	Wtorek 25.11.2025	Środa 26.11.2025	Czwartek 27.11.2025	Piątek 28.11.2025	Sobota 29.11.2025	30.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszajaglanana mleku 300g Masło 20g Ogórek 80g Papryka 20g Polędwica wieprzowa luksusowa 80g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetk 1, 7	Płatki jęczmienne na mleku 300g papryka 70g, rzodkiewka30g Masło 20g Pasztet pieczony domowy mięsny (wieprzowo-drobiowy) 80g Sałata karbowana czerwona 15g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 300g Masło 20g pomidor 100g Filet z kurczaka 80 g Pieczywo mieszane 100g Herbata czarna 1 szt. , cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki gryczane z mlekiem 300g Ogórek kiszony 100g Pastajajeczna 150g Masło 20g Ogonówka 80g Pieczywo mieszane 100gg Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Ryż basmati z mlekiem 300g Masło 20g ser topiony plastry 40g, polędwica sopocka40g Pieczywo mieszane 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Pomidor 90g Sałata 10g 1, 3, 7, 9	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Pieczywo mieszane 100g twarożek z szczypiorkiem 150g Masło 20g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 20 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Pieczywo mieszane 100g Masło 20g,Sałata 20 g pasztet pieczony 80g Pomidor 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Maca 40g, owsianka w tubce	Bułka graham z masłem sałatą, żółtym serem, ogórkiem, jabłko	Bułka graham z masłem, liściem sałaty, szynka drobiowa, ogórek, pomidor (1,7) Kiwi	Bułka graham z masłem liściem sałaty, szynką drobiową I pomidorem gryszka	Bułka graham z pasztetem, ogórek konserwow, papryka Serek homogenizowany naturalny 150g. (7)	Bułka gracham z wędliną drobiową, sałatą I papryką, sok pomidorowy	bułka grahamka z wędliną i warzywami plus jogurt naturalny
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym 350g Kompot 250 ml Jabłko 1, 3, 7	Zupa ministrone 400g Kasza jęczmienna gotowana 180g Gulasz wieprzowy 200g Buraczki 150g Kompot 250 ml 1, 7, 9	Zupa brokułowa z makaronem 400g wątróbka w sosie z cebulką 200g Surówka z tartej marchewki 150g ziemniaki 300g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Zupa ryżanka400g kotlet mielony 140g, ziemniaki300g , surówka z białej kapusty 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 160g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250 ml 1, 3, 4, 7, 9	Barszczczerwonyz ziemniakami400g kurczak w sosie curry200g, ryż brązowy 180g, surówka z białej kapusty 150g Kompot 250 ml Gruszka (1,7,9)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natka pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 250 ml (1,3,7,9)

PODWIECZOREK	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*
Gruszka	*Jogurt naturalny*	*maca razowa plus serek*	*Mandarynka 2szt.*	*Owsianka w tubce*	*Sok marchewkowy*	*Jabłko*
KOLACJA	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*
Masło 20g *Pastarybna (z tuńczykiem) 150g* *Papryka 100g* *Pieczywo mieszane 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 3,4, 7*	*Polędwica sopocka 80g* *Pomidor 50g.* *Ogórek 50 g* *Masło 20g* *Pieczywo mieszane 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7*	*Ser żółty gouda light 60g* *Ogórek konserwowy 100g* *Jajko gotowane 60g* *Masło 20g* *Pieczywo mieszane 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 3, 7*	*Pomidor 100g* *Masło 20g* *Pasztet warzywny z soczewicą 100g* *Pieczywo mieszane 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7, 9*	*Pomidorek koktajlowy 100g* *Masło 20g* *Ser żółty 40g* *Polędwica wieprzowa luksusowa 40g* *Pieczywo mieszane 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7*	*Masło 20g* Szynka konserwowa wieprzowa 80g *Pieczywo mieszane 100G* *Ogórek kiszony 70g* *Rzodkiewka 30g.* *herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *(1,7)*	*Pieczywo mieszane 100G* *Filet z piersi kurczka 80g* *Rzodkiewka 80g* *Sałata 20 g* *Masło 20g* *herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *(1,7)*

K: 2260 kcal **B: 109g / T: 73 g** **W: 281 g** **w tym cukry: 42 g** **F: 39,9g /SÓL: 4,6g** **NKT: 22g**	**K: 2301 kcal** **B: 105 g / T: 75,1 g** **W: 255,4g** **w tym cukry: 45 g** **F:40,2 g /SÓL: 4,5 g** **NKT: 26g**	**K: 2300 kcal** **B: 112g / T: 76 g** **W: 300,2g** **w tym cukry: 46 g** **F: 41 g /SÓL: 4,5 g** **NKT: 23g**	**K: 2305 kcal** **B: 106 g / T: 70,9 g** **W: 290,4g** **w tym cukry: 43,8g** **F:41 g /SÓL: 5g** **NKT:24g**	**K: 2292 kcal** **B: 101 g / T:77,2 g** **W: 305g** **w tym cukry: 45,1 g** **F: 41,6g /SÓL:4,3 g** **NKT: 23,6g**	**K: 2301 kcal** **B: 110 g / T: 73 g** **W: 260g** **w tym cukry:46g** **F: 42g /SÓL:4 g** **NKT:26,1g**	**K: 2240 kcal** **B: 105 g / T: 79,9g** **W: 275g** **w tym cukry: 46g** **F:39 g /SÓL:4,1 g** **NKT: 25,6g**

DIETA LEKKO WĄTROBOWA

Poniedziałek 24.11.2025	Wtorek 25.11.2025	Środa 26.11.2025	Czwartek 27.11.2025	Piątek 28.11.2025	Sobota 29.11.2025	30.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kaszajaglanana mleku 300g Masło 20g Pomidor 80g Sałata 20 g Polędwica wieprzowa luksusowa 80g Pieczywo pszenne 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetk 1, 7	Płatki jęczmienne na mleku 300g Brokuł na parze z koperkiem 100g Masło 20g szynka 80g Sałata karbowana czerwona 15g Pieczywo pszenne 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 300g Masło 20g filet z kurczaka 80g, pomidor 100g Dżem 60g Pieczywo pszenne 100g Herbata czarna 1 szt., cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki gryczane z mlekiem 300g Pomidor 100g wędlina 80g Masło 20g Pieczywo pszenne 100gg Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Ryż basmati z mlekiem 300g Masło 20g polędwica sopocka 80g Pieczywo pszenne 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Pomidor 90g Sałata 10g 1, 3, 7, 9	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Pieczywo pszenne 100g Masło 20g Marchew gotowana mini 100g ser żółty 80g szynka wieprzowa 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Pieczywo pszenne 100g Masło 20g,Sałata 20 g filet z kurczaka 80g Pomidor 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Rogalik z marmoladą Jogurt owocowy	Bułeczka drożdżowa z budyniem 100g Banan	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g mus owocowy	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g banan	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g mus owocowy	bułka mleczna z masłem 10g, dżemem 40g banan	Chałka z kruszonką 100g, Maślanka truskawkowa 200g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym 350g Kompot 250 ml Banan 1, 3, 7	zupa jarzynowa 400g ziemniaki 300g Gulasz wieprzowy 200g Buraczki 150g Kompot 250 ml 1, 7, 9	Zupa brokułowa z makaronem 400g filet z kurczaka na parze w sosie własnym 200g marchewka gotowana mini 150g ziemniaki 300g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Zupa ryżanka400g pulpety z sosie koperkowym 200g, ziemniaki 300g, sałata z jogurtem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 160g Ziemniaki 200g bukiet warzyw gotowany 150g Kompot 250 ml 1, 3, 4, 7, 9	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 250 ml Gruszka (1,7,9)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natka pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 250 ml (1,3,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK

serek homogenizowany owocowy	*Jogurt owocowy*	*serek homogenizowany naturalny*	*Mandarynka 2 szt.*	*kisiel plus wafle ryżowe 2 szt.*	*Biszkopty 40g*	*serek homogenizowany naturalny*
KOLACJA	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*
Masło 20g *wędlina 80g, marchewka mini 100g* *Pieczywo pszenne 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 3,4, 7*	*Polędwica sopocka 80g* *pomidor 80g, sałata 20g* *Masło 20g* *Pieczywo pszenne 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7*	*Szynka konserwowa wieprzowa60g, jajko 1 szt, sałata 20g, pomidor 80g* *Masło 20g* *Pieczywo pszenne 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 3, 7*	*Pomidor 100g* *Masło 20g* *wedlina 40g, ser żółty 40g* *Pieczywo pszenne 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7, 9*	*Pomidorek koktajlowy 100g* *Masło 20g* *Polędwica wieprzowa luksusowa 80g* *Ser żółty 60 g* *Pieczywo pszenne 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7*	*Masło 20g* szynka konserwowa wieprzowa 40g, dżem 40g, pomidor 100g *Pieczywo pszenne 100G* *herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *(1,7)*	*Pieczywo pszenne 100G* *pomidor 80g, sałata 20g* *Filet z piersi kurczka 80g* *Masło 20g* *herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *(1,7)*
K: 2399 kcal **B: 114g / T: 80,8g /** **W: 305,1 g** **w tym cukry:52g** **F: 34g / sól: 4,8g** **NKT: 25g**	**K: 2388 kcal** **B: 108g /T: 81g** **W: 297,5g** **w tym cukry:50,9g** **F: 32,4g/SÓL:4.8g**	**K: 2401kcal** **B: 107g / T: 77,8 g** **W: 325g** **w tym cukry:49,7g** **F: 32,1g /SÓL: 4,5g** **NKT:26g**	**K: 2407 kcal** **B: 101,1g / T: 80 g** **W: 308,6 g** **w tym cukry: 49,9g** **F: 32,2 g /SÓL: 5g** **NKT:27 g**	**K: 2298 kcal** **B:96,9 g / T:80 g** **W: 300 g** **w tym cukry: 48,1 g** **F: 32g /SÓL: 5g**	**K: 2400 kcal** **B: 108 g / T: 80 g** **W: 303,5 g** **w tym cukry:51 g** **F: 33,8 g /SÓL: 3,9g**	**K: 2387 kcal** **B: 109,5g / T: 80,1 g** **W: 320,7 g** **w tym cukry: 53 g** **F: 38,1 g /SÓL: 4,8 g** **NKT: 25,5 g**

DIETA DLA DZIECI

Poniedziałek 24.11.2025	Wtorek 25.11.2025	Środa 26.11.2025	Czwartek 27.11.2025	Piątek 28.11.2025	Sobota 29.11.2025	30.11.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki kukurydziane z mlekiem 300g Masło 20g Ogórek 80g Papryka 20g Polędwica wieprzowa luksusowa 80g Bułka angielka 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetk 1, 7	Płatki czekoladowe z mlekiem 300g papryka 60g, ogórek 30g Masło 20g Pasztet pieczony domowy mięsny (wieprzowo-drobiowy) 80g Sałata karbowana czerwona 10g Bułka angielka 100g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Owsianka na mleku z owocami 300g Masło 20g pomidor 50g, ogórek 30g Ser biały 80g Dżem 60g Bułka angielka 100g Herbata czarna 1 szt., cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki miodowe z mlekiem 300g Ogórek kiszony 100g Pastajajeczna 150g Masło 20g Ogonówka 80g Bułka angielka 100gg Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	kakao na mleku 300g, ser żółty 40g, wędlina 40g Masło 20g Bułka angielka100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Pomidor 90g Sałata 10g 1, 3, 7, 9	Kasza manna z owocami 300g Bułka angielka 100g Masło 20g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 20 g twarożek z szczypiorkiem 150g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Musli z mlekiem 300g Bułka angielka100g Masło 20g, Sałata 20 g pasztet pieczony 80g Pomidor 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Rogalik z marmoladą banan	Naleśniki z dżemem 2 szt. kiwi	Kajzerka z masłem, liściem sałaty, szynka drobiowa, ogórek (1,7) Kiwi	bułka drożdżowa z budyniem, jabłko	Naleśniki z owocami 2 szt. Jogurt owocowy (1,3)	babka piaskowa plus serek waniliowy 150g. (7)	mus owocowy biszkopty 40g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym 350g Kompot 250 ml Jabłko 1, 3, 7	Zupa ministrone 400g ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 160g Buraczki 150g Kompot 250 ml 1, 7, 9	Zupa brokułowa z makaronem 400g filet z kurczaka na parze w sosie własnym 140g Surówka z tartej marchewki 150g ziemniaki 200g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Zupa ryżanka400g kotlet mielony140, ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 160g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot 250 ml 1, 3, 4, 7, 9	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Kurczak curry 140g z ziemniakami 200g, mizzeria 150g Kompot 250 ml Gruszka (1,3,7,9)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natka pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 250 ml (1,3,7,9)

PODWIECZOREK	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*	*PODWIECZOREK*
serek owocowy	*Mandarynka 2 szt.*	*muffinkę*	*batonik prince polo*	*Jogurt owocowy*	*Biszkopty 40g*	*Jabłko*
KOLACJA	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*	*KOLACJA*
Masło 20g *Pastarybna (z tuńczykiem) 150g* *Papryka 100g* *Bułka angielka* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 3,4, 7*	*Polędwica sopocka 80g* *Pomidor 50g.* *Ogórek 50 g* *Masło 20g* *Bułka angielka* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7*	*Ser żółty gouda light 40g* *Ogórek konserwowy 100g* *Jajko gotowane 60g* *Masło 20g* *Bułka angielka* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 3, 7*	*Pomidor 100g* *Masło 20g* *Pasztet warzywny z soczewicą 100g* *Bułka angielka* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7, 9*	*Pomidorek koktajlowy 100g* *Masło 20g* *Ser żółty 80g* *Bułka angielka 100g* *Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *1, 7*	*Masło 20g* *wędlina 80 g* *Bułka angielka 100G* *Ogórek kiszony 100g* *herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *(1,7)*	*Bułka angielka 100G* *Filet z piersi kurczka 80g* *Rzodkiewka 80g* *Sałata 20 g* *Masło 20g* *herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka* *(1,7)*
K: 2379 kcal **B: 100,6g / T:79,9 g** **W: 187,9g** **w tym cukry: 53g** **F:34 g / SÓL: 4,9g** **NKT: 25g**	**K: 2390 kcal** **B: 109,4 g / T: 75,8 g** **W: 298,8g** **w tym cukry: 49,6 g** **F: 37,7g / SÓL: 4,9 g**	**K: 2299 kcal** **B: 99,8 g / T: 78,7g** **W: 300,9g** **w tym cukry: 49,9 g** **F: 34,6 g / SÓL: 4,4 g** **NKT: 26g**	**K: 2401kcal** **B: 100,9 g / T: 79,3 g** **W: 324,3g** **w tym cukry: 50,6 g** **F: 34,6 g / SÓL: 4,2 g**	**K: 2384 kcal** **B: 97,9 g / T: 78g** **W: 309.2g** **w tym cukry: 49g** **F: 35,9 g / SÓL: 4,8 g** **NKT: 26g**	**K: 2378,8 kcal** **B: 108 g / T: 80,7g** **W: 301,1 g** **w tym cukry: 47,5 g** **F: 40 g / SÓL: 4,5 g** **NKT: 25g**	**K: 2379 kcal** **B: 107,9 g / T: 80,2g** **W: 303,7 g** **w tym cukry: 48,3 g** **F: 36,9 g / SÓL: 4,9 g**