

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor pasta z tuńczyka i groszku	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor pasta z tuńczyka i groszku	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Jaja gotowane Szynka z Indyka	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka wiejska
II Śniadanie Płatki owsiane Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Brzoskwinia	II Śniadanie Płatki kukurydziane Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca	II Śniadanie Płatki owsiane Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Śliwki	II Śniadanie Kasza jaglana ze śliwką	II Śniadanie Kasza jaglana ze śliwką	II Śniadanie Gryczany chlebek bananowy Powidła śliwkowe	II Śniadanie Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami
Obiad Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami i sałatką	Obiad Racuchy	Obiad Kurczak gotowany na parze z ryżem i warzywami	Obiad Zupa grysikowa z warzywami i ziemniakami	Obiad Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami	Obiad Wegański bigos	Obiad Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy
Podwieczorek Jogurt mango-banan- marakuja Fruvita Pure Jabłko Płatki owsiane	Podwieczorek Marchewka mini, surowa Hummus pomidorowy Ogórek	Podwieczorek Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Podwieczorek Chrupki kukurydziane Marchewka mini, surowa	Podwieczorek Jabłko Płatki owsiane Jogurt truskawka-banan- jabłko Fruvita Pure	Podwieczorek Budyń jaglany z duszoną nektarynką	Podwieczorek Marchewka mini, surowa Hummus pomidorowy Ogórek
Kolacja Serek wiejski Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatесowa z kurczaka Chleb pszenny Masło	Kolacja Śledź w oleju Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek	Kolacja Śledź w oleju Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek	Kolacja Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatесowa z kurczaka Chleb pszenny Pieczone jabłko z nadzieniem pomarańczowym	Kolacja Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Twaróg półtłusty, mielony Dżem jagodowy, niskosłodzony Szynka wieprzowa, gotowana	Kolacja Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatесowa z kurczaka Chleb pszenny Twaróg półtłusty, mielony Rzodkiewka Sałata Masło	Kolacja Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatесowa z kurczaka Chleb pszenny Twaróg półtłusty, mielony Rzodkiewka Sałata Masło

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Energia: Kcal 2810 = 11818 kJ Kcal z tłuszczu 26,54 % Kcal z białka 23,42 % Kcal z węglowodanów 53,36 %	Energia: Kcal 2794 = 11716 kJ Kcal z tłuszczu 36,91 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 52,20 %	Energia: Kcal 2788 = 11736 kJ Kcal z tłuszczu 24,22 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 60,06 %	Energia: Kcal 2785 = 11757 kJ Kcal z tłuszczu 16,30 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 73,19 %	Energia: Kcal 2744 = 11563 kJ Kcal z tłuszczu 22,86 % Kcal z białka 20,20 % Kcal z węglowodanów 60,65 %	Energia: Kcal 2873 = 12122 kJ Kcal z tłuszczu 20,33 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 65,60 %	Energia: Kcal 2801 = 11746 kJ Kcal z tłuszczu 31,63 % Kcal z białka 18,81 % Kcal z węglowodanów 52,98 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,85 g Błonnik: 50,83 g Skrobia: 220,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,60 g Błonnik: 59,14 g Skrobia: 112,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 418,63 g Błonnik: 52,78 g Skrobia: 233,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 509,61 g Błonnik: 63,99 g Skrobia: 336,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 416,06 g Błonnik: 54,35 g Skrobia: 221,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 471,14 g Błonnik: 81,87 g Skrobia: 202,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 371,00 g Błonnik: 61,33 g Skrobia: 218,94 g
Białko: Białko ogółem: 164,50 g Białko roślinne: 39,75 g Białko zwierzęce: 92,40 g	Białko: Białko ogółem: 104,25 g Białko roślinne: 23,30 g Białko zwierzęce: 51,48 g	Białko: Białko ogółem: 137,78 g Białko roślinne: 49,35 g Białko zwierzęce: 81,08 g	Białko: Białko ogółem: 105,54 g Białko roślinne: 60,21 g Białko zwierzęce: 44,30 g	Białko: Białko ogółem: 138,56 g Białko roślinne: 37,76 g Białko zwierzęce: 84,24 g	Białko: Białko ogółem: 139,04 g Białko roślinne: 75,51 g Białko zwierzęce: 38,24 g	Białko: Białko ogółem: 131,72 g Białko roślinne: 57,35 g Białko zwierzęce: 53,90 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,87 g Cholesterol: 535,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 114,60 g Cholesterol: 579,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,04 g Cholesterol: 250,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,44 g Cholesterol: 163,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,70 g Cholesterol: 418,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,91 g Cholesterol: 254,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,43 g Cholesterol: 204,35 mg

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy II Śniadanie Płatki owsiane Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Brzoskwinia Obiad Makaron ze szpinakiem w sosie z sera wiejskiego Podwieczorek Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Banan Orzeszki ziemne Kolacja Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal Chleb żytni razowy Chleb pszenny Papryka czerwona Ogórek Masło	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z piersi kurczaka Dżem truskawkowy, niskosłodzony II Śniadanie Płatki kukurydziane Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Brzoskwinia Orzechy nerkowca Obiad Curry z kalaflorem i fasolką Podwieczorek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Nektarynka Płatki owsiane Kolacja Jaja gotowane Chleb pszenny Pomidor Marchewka mini, surowa Szynka wiejska Chleb żytni razowy Masło	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem II Śniadanie Kasza manna z gruszką i jabłkiem Obiad Udka z kurczaka pieczone z jabłkami Ziemniaki Buraki tarte, gotowane Podwieczorek Kawa zbożowa, klasyczna Anatol Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Wafle ryżowe Kolacja Śledź w oleju Chleb żytni razowy Chleb pszenny Pomidor Papryka czerwona Ogórek Masło	Śniadanie Chleb żytni razowy Masło Ogórek Papryka czerwona Pomidor Ser topiony, śmietankowy Szynka z indyka Dżem brzoskwiński, niskosłodzony II Śniadanie Płatki owsiane Mleko spożywcze, 2% tłuszczu Nektarynka Obiad Gulasz z szynki z ziemniakami i surówką Podwieczorek Czekoladowo-bananowy budyn z nasionami chia Kolacja Serek wiejski Chleb żytni razowy Pomidor Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Chleb pszenny

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Energia: Kcal 2809 = 11812 kJ Kcal z tłuszczu 33,22 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 51,48 %	Energia: Kcal 2824 = 11845 kJ Kcal z tłuszczu 33,12 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 54,22 %	Energia: Kcal 2766 = 11583 kJ Kcal z tłuszczu 35,71 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 51,03 %	Energia: Kcal 2757 = 11594 kJ Kcal z tłuszczu 30,08 % Kcal z białka 21,63 % Kcal z węglowodanów 51,58 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,51 g Błonnik: 45,86 g Skrobia: 212,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 382,77 g Błonnik: 48,27 g Skrobia: 146,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,89 g Błonnik: 40,78 g Skrobia: 164,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,54 g Błonnik: 50,62 g Skrobia: 201,52 g
Białko: Białko ogółem: 129,30 g Białko roślinne: 35,12 g Białko zwierzęce: 42,50 g	Białko: Białko ogółem: 110,42 g Białko roślinne: 33,37 g Białko zwierzęce: 56,82 g	Białko: Białko ogółem: 114,27 g Białko roślinne: 28,30 g Białko zwierzęce: 62,86 g	Białko: Białko ogółem: 149,08 g Białko roślinne: 32,45 g Białko zwierzęce: 74,84 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 103,67 g Cholesterol: 312,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 103,92 g Cholesterol: 544,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 109,74 g Cholesterol: 557,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,13 g Cholesterol: 329,40 mg