1 / Poniedziałek / Tydzień 1		2 / Wtorek / Tydzień 1		3 / Środa / Tydzień 1		4 / Czwartek / Tydzień I		5 / Piątek / Tydzień 1		6 / Sobota / Tydzień 1		7 / Niedziela / Tydzień 1	
ŚNIADANIE	[g]	**ŚNIADANIE**	[g]	**ŚNIADANIE**	[g]	**ŚNIADANIE**	[g]	**ŚNIADANIE**	[g]	**ŚNIADANIE**	[g]	**ŚNIADANIE**	[g]
Zupa mleczna z kaszą manną	200	Zupa mleczna pł kukurydziane	200	Zupa mleczna z kaszą manną	250	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi	200	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi	200	Kawa zbożowa	250	Kawa zbożowa 250g	250
Kakao na mleku 3,2% z cukrem	200	Kawa zbożowa	250	Kakao na mleku 3,2% z cukrem	200	Kawa zbożowa	250	Kawa zbożowa	250	Bułka kajzerka	100	Chleb razowy	90
Chleb razowy	90	Chleb razowy	90	Chleb razowy	90	Chleb razowy	90	Chleb razowy	90	Chleb razowy	30	Chleb jasny	30
Chleb jasny	30	Chleb jasny	30	Chleb jasny	30	Chleb jasny	30	Chleb jasny	30	Masło	10	Masło	10
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Kiełbaski na gorąco	90	Polędwica drobiowa	60
Polędwica drobiowa	60	Ser żółty	30	Szynka hetmańska	60	Twarożek z rybą	90	Ser żółty	30	Ogórek zielony	30	Ogórek zielony	60
Ogórek zielony	60	Pomidor	40	Sałata lodowa	30	Szczypior	10	Papryka	20	Sałata lodowa	10	Sałata	10
Pomidor	50	Papryka	20	Rzodkiewka	20	Pomidor	40	Ogórek zielony	40	Pomidor	40	Rzodkiewka	20
Sałata	10	Sałata	10	Ogórek zielony	50	Papryka	20	Sałata	10			Ser topiony	25
						Sałata lodowa	20						
ALERGENY 1, 3, 7		*ALERGENY 1, 3, 7*		*ALERGENY 1, 6, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 4, 7*		*ALERGENY 1, 7*		*ALERGENY 1, 6, 7*		*ALERGENY 1, 6, 7*	
II ŚNIADANIE		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**		**II ŚNIADANIE**	
Serek homogenizowany	140	Jogurt naturalny / owocowy	140	Chipsy warzywne	18	Baton zbożowy	40	Budyń waniliowy	150	Baton zbożowy	40	Pudding Zott	125
Owoc sezonowy	120	Pomarańcza	200	Mandarynka / truskawki	195	Banan	1	Owoc sezonowy	100	Mandarynka	130	Owoc sezonowy	200
ALERGENY 7		*ALERGENY 7*		*ALERGENY 1*		*ALERGENY 1*		*ALERGENY 1, 7*		*ALERGENY 1*		*ALERGENY 7*	
OBIAD		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**		**OBIAD**	
Zupa jarzynowa	350	Zupa barszcz czerwony zabielany	350	Zupa koperkowa	350	Zupa szpinakowa z ziemniakami	300	Zupa pomidorowa z ryżem	300	Krem z march. i ciecierzycy i groszek p.	300	Rosół z makaronem	350
Pyzy z mięsem gotowane	160	Filet z ryby	90	Ziemniaki	250	Kasza gryczana	220	Naleśniki z serem	2	Pierogi ruskie	250	Kluski ziemniaczane	230
Kompot	250	Ziemniaki	200	Podudzie z kurczaka	90	Gulasz drobiowy z warzywami	120	Polewa owocowa	30	Kompot	250	Pieczeń schab z sosem	90
		surówka z kapusty kwaszonej	100	Fasolka szparagowa	80	Kapusta czerwona	120	Kompot	250			Marchewka duszona	120
		Kompot	250	Kompot	250	Kompot	250					Kompot	250
ALERGENY 1, 3, 6, 7, 9		*ALERGENY 4, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 6, 7, 9*		*ALERGENY 1, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 7, 9*	
PODWIECZOREK		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**		**PODWIECZOREK**	
Jabłko	30	Hummus	30	Jabłko	150	Budyń/Galaretka/Kisiel	1	Jogurt naturalny	180	Banan	120	Podpłomyki bez cukru	40
Wafle ryżowe	50	Marchew	1	Wafle ryżowe	1	Mandarynka	1	Jabłko	150	Wafle ryżowe	30	Hummus	60
		Podpłomyki bez cukru	1										
		ALERGENY 1, 7, 9, 11				*ALERGENY 1, 7*		*ALERGENY 7*				*ALERGENY 1, 7, 9, 11*	
KOLACJA		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**		**KOLACJA**	
Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250	Herbata	250
Chleb graham	120	Chleb graham	120	Chleb graham	120	Chleb graham	120	Chleb graham	120	Chleb graham	120	Chleb graham	120
Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10	Masło	10
Jajko gotowane	60	Serek wiejski	120	Sałatka Jarzynowa bez jajka	80	Sałatka grecka	220	Pasta jajeczna	60	Sopocka drobiowa	80	Ser żółty	40
Pasztet pieczony	60	Ogórek zielony	60	Jajko gotowane	60	Jajko gotowane	60	Pomidor	50	Twaróg chudy	60	Kiełbasa krakowska	40
Ogórek zielony	40	Papryka	40	Sałata masłowa	20			Szczypior	10	Pomidor	100	Papryka	50
Sałata	20	Sałata	20					Sałata lodowa	20	Szczypior	10	Pomidor	60
Papryka świeża	20									Sałata lodowa	50		
ALERGENY 1, 6, 7, 9		*ALERGENY 1, 3, 6, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 6, 7, 9*		*ALERGENY 1, 3, 6, 7*		*ALERGENY 1, 3, 7*		*ALERGENY 1, 7*		*ALERGENY 1, 7*	
Kcal: 2093,52		Kcal: 2155,66		Kcal: 2102,75		Kcal: 2164,97		Kcal: 2078,52		Kcal: 2033,65		Kcal: 2139,81	
B: 90,04 g		B: 73,59 g		B: 70,77 g		B: 61,22 g		B: 71,69 g		B: 64,37 g		B: 76,21 g	
T: 65,91 g		T: 70,26 g		T: 65,55 g		T: 62,49 g		T: 67,36 g		T: 71,33 g		T: 73,77 g	
W tym nasycone KT: 35,24 g		W tym nasycone KT: 33,48 g		W tym nasycone KT: 29,72 g		W tym nasycone KT: 26,84 g		W tym nasycone KT: 33,26 g		W tym nasycone KT: 28,62 g		W tym nasycone KT: 33,89 g	
W: 284,56 g		W: 307,24 g		W: 306,95 g		W: 339,42 g		W: 296,38 g		W: 283,55 g		W: 282,76 g	
W tym cukry: 69,7		W tym cukry: 55,14 g		W tym cukry: 86,82 g		W tym cukry: 96,68 g		W tym cukry: 75,19 g		W tym cukry: 98,96 g		W tym cukry: 43,22	
Błonnik: 35,76 g		Błonnik: 47,33 g		Błonnik: 41,38 g		Błonnik: 51,66 g		Błonnik: 49,76 g		Błonnik: 18,33 g		Błonnik: 29,9 g	