

Nazwa produktu	ilość(zawartość nie mniej niż)	j.m.
DZIEŃ 1 Ziemniaki, kurczak pieczony, surówka z sałaty, papryki, pomidorów z olejem		
ziemniaki produkty na 1 porcję w gramach	200	g
sól		
kurczak pieczony produkty na 1 porcję w gramach	120	g
kurczak udko	200	g
olek rzepakowy	5	g
surówka z sałaty, papryki, pomidorów z olejem produkty na 1 porcję w gramach	80	g
ogórek świeży	50	g
papryka czerwona	15	g
sałata zielona	20	g
pomidor	10	g
olej rzepakowy	5	g
kompot jabłkowy produkty na 1 porcję w gramach	200	g
jabłka	100	g
cukier	20	g
woda	150	g
DZIEŃ 2 Krupnik, koktajl owocowy		
Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami produkty na 1 porcję w gramach :	400	g
kasza jęczmienna	15	g
marchew	25	g
pietruszka	10	g
por	10	g
seler korzeniowy	5	g
ziemniaki	100	g
olej	5	g
sól, ziele angielskie, liścielaurowe		
koktajl owocowy produkty na 1 porcję w gramach:	200	
jogurt naturalny 2%	150	g
maliny mrożone	50	g
cukier	10	g
DZIEŃ 3 ziemniaki, sznycel cielęcy panierowany, surówka z pora, kompot jabłkowy		
ziemniaki gotowane- produkty na 1 porcję w gramach:	200	g
ziemniaki	200	g
sól, koper		
sznycel cielęcy panierowany- produkty na 1 porcję w gramach:	80	g
cielęcina ,sznyclówka	100	g
mleko 2%	5	g
jaja	5	g
mąka pszenna	10	g
bułka tarta	15	g
olej rzepakowy	10	g
sól, pieprz		
surówka z pora produkty na 1 porcję w gramach:	70	g

por	150	g
jogurt naturalny 2%	20	g
majonez	10	g
sól		
kompot jabłkowy produkty na 1 porcję w gramach:	200	g
jabłka 100	100	g
cukier 20	20	g
woda 150	150	g
DZIEŃ 4 Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami, gruszka		
Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami, produkty na 1 porcję w gramach	300	g
fasolka szparagowa	100	g
marchew	40	g
pietruska	10	g
por	15	g
seler	10	g
ziemniaki	120	g
olej	3	g
sól		
gruszka	150	g
Dzień 5 Ziemniaki, ryba panierowana, surówka z kapusty kiszzonej, kompot truskawkowy		
ziemniaki	200	g
Ryba panierowana produkty na 1 osobę w gramach	150	g
ryba świeża dorsz	150	g
jajo	10	g
bułka tarta	10	g
mąka pszenna	5	g
olej rzepakowy	15	g
surówka z kapusty czerwonej 150g	150	g
produkty na 1 porcję w gramach:		
kapusta czerwona	130	g
jabłko	50	g
cebula	15	g
olej słonecznikowy	10	g
sok z cytryny lub ocet winny, sól, pieprz		
Kompot produkty na 1 porcję w gramach:	200	g
truskawki	80	g
cukier	20	g
woda	200	g
Dzień 6 Ziemniaki, kotlet schabowy, marchew tarta z jabłkiem, woda mineralna		
ziemniaki	200	g
kotlet schabowy produkty na 1 porcję w gramach:	110	g
schab wieprzowy bez kości	110	g
jajo	10	g
buła tarta	10	g
mąka pszenna	5	g
olej rzepakowy	15	g
woda mineralna	200	ml
marchew tarta z jabłkiem produkty na 1 porcję w gramach:	150	g
marchew	100	g
jabłko	50	g

sok z cytryny		
Dzień 7 Zupa jarzynowa z ziemniakami, jogurt owocowy		
zupa jarzynowa z ziemniakami produkty na 1 porcję w gramach:	400g	g
kapusta włoska	50	g
marchew	30	g
pietruszka	20	g
seler	20	g
ziemniaki	100	g
fasolka szparagowa	20	g
śmietana 12 %	20	g
sól, ziele angielskie		
jogurt owocowy 1,5%	200	ml
Dzień 8 Pierogi z mięsem, surówka z rzodkiewek, sok pomarańczowy		
pierogi z mięsem z kapustą produkty na 1 porcję w gramach:	300	g
maka pszenna	85	g
jaja	5	g
wieprzowina łopatka	50	g
kapusta słodka	60	g
kapusta kiszona	80	g
cebula	20	g
olej	10	g
sól, pieprz		
surówka z rzodkiewek	90	g
rzodkiewki	120	g
jogurt naturalny 2%	20	g
cukier	1	g
sól		
sok pomarańczowy	200	ml
Dzień 9 Zupa ziemniaczana, mandaryna	400	g
zupa ziemniaczana produkty na 1 osobę w gramach :		
ziemniaki	150	g
marchew	20	g
pietruszka	10	g
seler	10	g
por	10	g
olej	5	g
mąka pszenna	5	g
koper		
mandarynka	50	g
Dzień 10 Naleśniki z serem ze śmietaną, kompot wiśniowy	200	g
naleśniki z serem i śmietaną produkty na 1 osobę w gramach		
mąka pszenna	40	g
mleko	100	g
jaja	15	g
olej	15	g
ser biały	100	g
cukier	20	g
śmietana	50	g
cukier waniliowy		

Dzień 11 Ryż gotowany, pierś z indyka, surówka z kapusty czerwonej, gruszka		
ryż	50	g
pierś z indyka duszona produkty na 1 porcję w gramach:	120	g
pierś z indyka	120	g
cebula	20	g
mąka pszenna	5	g
olej	10	g
bazylia		g
surówka z kapusty czerwonej 150g produkty na 1 porcję w gramach:	150	g
kapusta czerwona	130	g
jabłko	50	g
cebula	15	g
olej słonecznikowy	10	g
sok z cytryny lub ocet winny, sól, pieprz		
gruszka	150	g
Dzień 12 Barszcz ukraiński z ziemniakami, jogurt owocowy		
barszcz ukraiński z ziemniakami produkty na 1 porcję w gramach:	400	ml
buraki	20	g
kapusta słodka	30	g
ziemniaki	100	g
pietruszka	10	g
seler	10	g
por	10	g
marchew	10	g
pasta pomidorowa	5	g
śmietana	10	g
jogurt owocowy 1,5%	200	ml
Dzień 13 Ziemniaki , kotlet mielony, mizeria, mandarynka		
ziemniaki produkty na 1 porcję w gramach:	200	g
ziemniaki	200	g
sól, pietruszka zielona		
kotlet mielony produkty na 1 porcję w gramach:	100	
wieprzowina łopatka	60	g
wołowina bez kości	40	g
bułka czerstwa	20	g
jajko	5	g
cebula	10	g
olej rzepakowy	10	g
mizeria produkty na 1 porcję w gramach:	50	g
ogórek świeży	70	g
szczypiorek		
jogurt naturalny 2%	10	g
mandarynka	50	g
Dzień 14 Zupa ogórkowa, koktajl owocowy		
zupa ogórkowa produkty na 1 porcję w gramach:	300	g
ogórek kiszony	30	g
marchew	20	g
pietruszka	5	g

por	5	g
seler	5	g
ziemniaki	80	g
śmietana 12 %	15	g
koktajl owocowy produkty na 1 porcję w gramach:	150	g
jogurt naturalny 2%	150	ml
maliny mrożone	50	g
cukier	10	g
Dzień 15 Ziemniaki, ryba duszona w jarzynach, surówka z sałaty zielonej, papryki, ogórka, kompot owocowy		
ziemniaki	200	g
ryba duszona w jarzynach produkty na 1 porcję w gramach:	100	g
dorsz świeży filet	100	g
mąka pszenna	2	g
kapusta włoska	10	g
marchew	30	g
pietruszka	10	g
por	5	g
seler	5	g
olej rzepakowy	10	g
surówka z sałaty zielonej, papryki, ogórka, produkty na 1 porcję w gramach:	100	g
ogórek świeży	70	g
papryka czerwona	20	g
sałata zielona	30	g
olej sojowy	10	g
kompot owocowy produkty na 1 porcję w gramach:	200	g
jabłka	100	g
cukier	20	g
woda	150	ml

