

Zestaw 1

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi, bułka, chleb żytni, masło, pasta pomidorowa z cebulką, polędwica sopocka, sałata, serek, kawa z mlekiem

- mleko 3,2 % -400 g
- płatki owsiane 20g
- cukier 10g
- bułka pszenna duża 80 g
- chleb żytni 100g
- masło 20g
- twaróg 100g
- koncentrat pomidorowy 10g
- cebula 20g
- polędwica sopocka 50 g
- sałata 30g
- kawa zbożowa 3g
- serek homogenizowany waniliowy 140g

1121kcal

Obiad

Zupa krem z pora grzankami, schab pieczony, sos pieczeniowy, ziemniaki, fasolka szparagowa, kompot

- por 120g
- śmietana 18% 50g
- włoszczyzna 50g
- grzanki z chleba 80g
- schab 150g
- olej 10 g
- cebula 20g
- mąka 10g
- ziemniaki 300g
- fasolka szparagowa 150g
- truskawki 80g
- cukier 20g

1006 kcal

Kolacja

Pieczyno z masłem, ser żółty, szynka z indyka, papryka, herbata

- chleb jasny 150g
- ser żółty 50g
- szynka z indyka 60g
- papryka 30g
- masło 20g
- herbata 2g
- cukier 10g

811 kcal

Razem 2938 kcal

Zestaw 2

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną, bułka, chleb żytni, masło, twaróg zielony ze szczypiorkiem, rzodkiewką, ogórek, jogurt truskawkowy, kawa z mlekiem

- mleko 3,2 % -400 g
- kasza manna 30g
- cukier 10g
- bułka pszenna duża 80 g
- chleb żytni 100g
- masło 20g
- twaróg 100g
- szczypiorek 20g
- rzodkiewka 30g
- ogórek zielony 50g
- kawa zbożowa 3g
- jogurt truskawkowy 125g

901 kcal

Obiad

Zupa zupa jarzynowa, risotto pomidorowe z kurczakiem, surówka z kapusty kiszzonej, kompot

- mieszanka warzyw 150g
- ziemniaki 80g
- włoszczyzna 50g
- filet z kurczaka 150g
- passata pomidorowa 250g
- śmietana 30g
- mąka pszenna 20g
- olej 10g
- włoszczyzna 50g
- ryż 80g
- masło 20g
- cebula 20g
- kapusta kiszona 100g
- jabłka 80g
- marchew 20g
- olej 10g

1155kcal

Kolacja

Pieczywo z masłem, pasztet, ser topiony, ogórek kiszony herbata

- chleb jasny 150g
- masło 20g
- pasztet drobiowy 60g
- ser topiony 50g
- ogórek kiszony 50g
- herbata 2g
- cukier 10g

961 kcal

Razem:3117 kcal

Zestaw 3

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem, chleb, bułka, masło, parówki, ketchup, ogórek zielony, kawa z mlekiem, ciasto marchewkowe

- mleko 3,2% - 400g
- ryż biały 30g
- chleb 100g
- masło 20g
- bułka pszenna duża 80 g
- parówka drobiowa 100g
- ketchup 10g
- ogórek zielony 50g
- cukier 15g
- kawa zbożowa 3g
- ciasto marchewkowe 130g

1394 kcal

Obiad

Kapuśniak, filet z kurczaka panierowany, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot

- kapusta biała 50g
- włoszczyzna 50g
- cebula 10g
- koncentrat pomidorowy 10g
- mąka pszenna 30g
- boczek 10g
- filet z kurczaka 120g
- margaryna 10g
- ziemniaki 400g
- marchewka 120g
- groszek 30g
- śmietana 5g
- olej 20g
- jajko 1/5
- bułka tarta 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

1275 kcal

Kolacja

Chleb, masło, ser topiony ,szynka, pomidor ,herbata z cytryną

- chleb 150g
- masło 20g
- ser topiony 50g
- szynka z indyka 70g
- pomidor 50g
- herbata 2g
- cukier 20g
- cytryna 10g

946 kcal

Razem 3615 kcal

Zestaw 4

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem, chleb, bułka, masło, jajko, pomidor, kielbasa żywiecka, sałata, kawa z mlekiem, ryż na mleku

- mleko 3,2% - 400g
- płatki owsiane 40g
- chleb 100g
- masło 20g
- bułka pszenna duża 80 g
- jajko 60g
- pomidor 100 g
- sałata zielona 20 g
- cukier 15g
- kawa 3g
- kielbasa żywiecka 60 g
- ryż na mleku z sosem czekoladowym 200g

1125 kcal

Obiad

Zupa dyniowa, filet z kurczaka saute, ryż, sos słodko- kwaśny, sałatka z kapustą pekińską i kukurydzą, kompot

- Dynia 80g
- włoszczyzna 50g
- ziemniaki 80g
- cebula 10g
- śmietana 30g
- kości
- filet z kurczaka 120g
- margaryna 10g
- ryż 200g
- olej 20g
- papryka 50g
- marchew 50g
- ketchup 20g
- miód 15g
- ocet
- cytryna 10g
- jabłka 50g
- cukier 10g

1233 kcal

Kolacja

Chleb, masło, polędwica sopocka, sałatka jarzynowa, herbata z cytryną

- chleb 150g
- masło 20g
- sałatka jarzynowa 100 g
- polędwica sopocka 50g
- herbata 2g
- cukier 20g
- cytryna 10g

952 kcal

Razem 3310 kcal

Zestaw 5

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, bułka, masło, pasta jajeczna, pomidor, kawa, drożdżówka

- mleko 3,2%-400g
- kasza jaglana 30g
- chleb 100g
- bułka pszenna duża 80 g
- masło 20g
- jajka 2 szt
- musztarda 10g
- majonez 10g
- pomidor 50g
- szczypiorek
- kawa zbożowa 2g
- cukier 15g
- mini drożdżówka 80g

1080 kcal

Obiad

Krupnik, ryba filet panierowana, sos grecki, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot

- kasza jęczmienna 30g
- marchew 50g
- włoszczyzna 50g
- ziemniaki 300g
- majeranek, magii
- margaryna 10g
- olej 30g
- ryba filet 150g
- mąka 15g
- bułka tarta 20g
- jajko 1/3
- marchew 50g
- por 20g
- seler 10g
- pietruszka 20g
- kapusta kiszona 100g
- cebula 20g
- jabłka 100g
- cukier 20g

1414 kcal

Kolacja

Chleb, masło, ser żółty, pasztet pieczony, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- ser żółty 50g
- pasztet pieczony 50g
- herbata 2g
- cukier 10g

926 kcal

Razem 3420 kcal

Zestaw 6

Śniadanie

- **Zupa mleczna z zacierką, chleb, bułka, masło, serek wiejski, dżem, arbuz, skyr**
- mleko 3,2%- 400g
- dżem 40g
- zacierka 30g
- cukier 15g
- chleb 100g
- bułka pszenna duża 80 g
- serek wiejski 150g
- masło 20g
- kakao 2g
- cukier 15g
- arbuz 150g
- skyr naturalny 150

1054 kcal

Obiad

- **Rosół z makaronem, kluski śląskie, gulasz, sałatka z ogórka kiszzonego ,bułka ,kompot**
- makaron nitki 100g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- porcja rosółowa
- magii, pieprz
- margaryna 15g
- cebula 20g
- kluski śląskie 200g
- mąka 10g
- mięso z łopatki 200g
- olej 15g
- jabłka 100g
- cukier 20g

1276 kcal

Kolacja

- **Chleb, masło, ser topiony ,kielbasa szynkowa, papryka czerwona ,herbata z cytryną**
- chleb 150g
- masło 20g
- ser topiony 50g
- kielbasa szynkowa 50 g
- papryka czerwona 50g
- herbata 2g
- cukier 20g
- cytryna 10g

774kcal

Razem 3104 kcal

Zestaw 7

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem, rogal, chleb, masło, ser biały ze śmietaną, miód, arbuz, kakao, jogurt naturalny

- mleko 3,2% -400g
- ryż 30g
- cukier 30g
- rogal 1 szt
- chleb 100g
- masło 20g
- ser biały 100g
- śmietana 15g
- miód 40g
- kakao 2g
- jogurt naturalny 150g

1089 kcal

Obiad

Zupa jarzynowa, jajka sadzone, kalafior z masłem i bułką tartą, kompot

- mieszanka warzywna mrożona 80g
- ziemniaki 400g
- śmietana 30g
- jajko 120g
- kalafior 120g
- bułka tarta 10g
- masło 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

1614 kcal

Kolacja

Chleb, masło, ser żółty, pasztet, ogórek kiszony, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- pasztet pieczony 50g
- ser żółty 50g
- ogórek kiszony 50 g
- margaryna 10 g
- herbata 2g
- cukier 10g

915 kcal

Razem 3618 kcal

Zestaw 8

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem, bułka, masło, pasta pomidorowa szynka, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem, ciasto ze śliwką

- mleko 3,2%-400g
- jajko 1/4
- mąka psz 10g
- masło 20g
- cukier 15g
- chleb 100g
- bułka pszenna duża 80 g
- szynka 50g
- ser biały 100g
- koncentrat pomid 10g
- śmietana 20g
- cebula 10g
- sałata zielona 3g
- kawa zbożowa 3g
- ciasto ze śliwką 40 g

1047 kcal

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, kotlet schabowy, sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką, ziemniaki, kompot

- ogórki kiszane 50g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- ziemniaki 400g
- śmietana 15g
- mąka pszenna 20g
- olej 20g
- margaryna 15g
- jajko 1/3
- schab bez kości 120g
- bułka tarta 15g
- kapusta czerwona 100g
- jabłko 20g
- cebula 30g
- wiśnie 50g
- cukier 10g

1089 kcal

Kolacja

Chleb, masło, pasta mięsna, pomidor, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- mięso mieszane gotowane 80g
- jajko 1/3szt
- cebula 20g
- musztarda 10g
- ogórek konserwowy 30g
- pomidor 50g
- herbata 2g
- cukier 10g

847 kcal

Razem 2983 kcal

Zestaw 9

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, bułka mleczna, masło, serek homogenizowany ,dżem, kakao, budyń

- mleko 3,2%- 400g
- kasza manna 20g
- chleb 100g
- bułka mleczna 1 szt
- masło 20g
- serek homogenizowany 150g
- dżem 40 g
- kakao 2g
- cukier 10g
- budyń ekspresowy 1 szt. (40g)

1029kcal

Obiad

Grochówka, kasza jęczmienna na sypko, zraz w sosie pieczarkowym, sałatka z ogórków konserwowych, kompot

- groch łuskany 40g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- boczek wędzony 10g
- cebula 50g
- magii, majeranek, pieprz, wegeta
- ziemniaki 100g
- kasza jęczmienna 100g
- pieczarki 50g
- mięso mielone 80g
- jajko 1/5
- bułka pszenna 30g
- bułka tarta 10g
- mąka psz 20g
- ogórki konserwowe 120g
- olej 20g
- margaryna 10g
- śmietana 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

1374 kcal

Kolacja

Chleb, masło, pasta jajeczna, szynka, sałata zielona. herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- majonez 20 g
- szczypiorek 2 g
- jajko 1 szt
- szynka z kurczaka 50g
- sałata zielona 3g
- herbata 2g
- cukier 10g

839 kcal

Razem 3242 kcal

Zestaw 10

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, bułka, masło, ser typu fromage, salami, papryka, kawa z mlekiem, mus owocowy

- mleko 3,2% - 400g
- kasza kuskus 20g
- chleb 100g
- bułka pszenna duża 80 g
- masło 20g
- ser fromage 100g
- salami 50g
- papryka 50g
- kawa zbożowa 3g
- cukier 15g
- mus owocowy 1szt (100g)

1486 kcal

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem, ziemniaki, udko z kurczaka smażone, buraczki z chrzanem, kompot

- pieczarki 40g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- śmietana 10g
- mąka pszenna 10g
- makaron 30g
- margaryna 20g
- udko z kurczaka 250g
- czosnek, papryka sucha
- buraki 120g
- chrzan tarty 20g
- truskawki mrożone 50g
- cukier 10g
- ziemniaki 300g

1214 kcal

Kolacja

Chleb, masło, ser żółty, pomidor, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- ser żółty 60g
- pomidor 50 g
- herbata 2g
- cukier 10g

773 kcal

Razem 3484 kcal

Zestaw 11

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką, bułka kajzerka, chleb pszenny, masło, szynka z piersi kurczaka, pomidor bez skórki, wafle ryżowe, banan, kakao, skyr waniliowy

Mleko 2%tł. 400g
Zacierka 20g
Kakao
bułka kajzerka 60g
Chleb pszenny 60g
masło 20g
Szynka z piersi kurczaka 100g
Pomidor 100g
wafle ryżowe 25g
Banan 120g
Skyr waniliowy
1169 kcal

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, potrawka z indyka z ryżem, gotowane buraczki, kompot jabłkowy

Marchew 120g
Pietruszka 10g
Seler 5g
Koncentrat pomidorowy 15g
Porcja rosółowa 20g
Makaron 40g
Śmietana 12% tł. 20g
Pierś z indyka 150g
Mąka 10g
Ryż 100g
Buraki 100g
Jabłko 30g
Cytryna 5g
Cukier 5g
1101 kcal

Kolacja

Chleb pszenny, masło, pasta twarogowa z koperkiem, zielona sałata, herbata

Chleb pszenny 150g
masło 20g
Twaróg półtłusty 50g
Jogurt naturalny 20g
Koperek 4g
sałata masłowa 3g
Herbata
Cukier 5g
640 kcal

Razem 2907 kcal

Zestaw 12

Śniadanie

Komosa ryżowa z napojem sojowym, Chleb pszenny, bułka grahamka, margaryna roślinna, humus z ciecierzycy, pomidor, herbata owocowa, kisiel

Komosa ryżowa 30g
Napój sojowy 300g
Chleb pszenny 60g
Bułka grahamka 80g
Margaryna roślinna 20g
Ciecierzycy 30g
Oliwa 5g
Pomidor 100g
Herbata owocowa
Cukier 5g
Kisiel ekspresowy 1szt.

950 kcal

Obiad

Krem z białych warzyw, grzanki, kotlet warzywny, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot z aronii

Marchew 100g
Pietruszka 50g
Por 30g
Seler 30g
Bułka na grzanki 40g
Ziemniak 200g
Cebula 20g
Olej 50g
Bułka tarta 10g
Brokuł 50g
Soczewica zielona 30g
Siemie lniane 10g
Groszek 50g
Aronia 20g
Cukier 5g

1132 kcal

Kolacja

Chleb pszenny, margaryna roślinna, pasta z tofu i suszonych pomidorów, ogórek kiszony, herbata czarna

Chleb pszenny 150g
margaryna roślinna 20g
tofu 100g
Suszone pomidory 30g
Ogórek kiszony 100g
Herbata czarna
Cukier 5g

672 kcal

Razem 2751 kcal

Zestaw 13

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi, Chleb pszenny, bułka razowa, margaryna roślinna, serek topiony, papryka, herbata owocowa, skyr smakowy

Mleko 300g
Płatki owsiane 30g
Chleb pszenny 150g
Bułka razowa 80g
Margaryna roślinna 20g
serek topiony 100g
Papryka czerwona 100g
Herbata owocowa
Cukier 5g
skyr malinowy 150g

1383 kcal

Obiad

Zupa krem z cukinii z grzankami, kotlet jajeczny, ziemniaki, sos pieczarkowy, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z gruszek

Marchew 20g
Pietruszka 10g
Seler 5g
Cebula 40g
Cukinia 80g
Śmietana 12%tł. 10g
Bułka na grzanki 30g
jajko 130g
Bułka tarta 10g
Olej 30g
Pieczarki 60g
Mąka pszenna 10g
Kapusta pekińska 100g
Jogurt naturalny 20g
Czosnek 1 ząbek
Gruszka 20g
Cukier 5g

725 kcal

Kolacja

Chleb pszenny, margaryna roślinna, serek wiejski, pomidor, herbata czarna z cytryną

Chleb pszenny 150g
Margaryna roślinna 20g
serek wiejski 200g
pomidor 100g
herbata czarna
cytryna
cukier 5g

695 kcal

Razem 2802 kcal

Zestaw 14

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną, bułka, masło, pasta z szynki i masła, kawa z mlekiem

- mleko 3,2 % -400 g
- kasza manna 30g
- bułka pszenna duża 80 g
- masło 10g
- szynka z indyka 50g
- kawa zbożowa 3g

762 kcal

Obiad

Zupa koperkowa z lanym ciastem, mięso mielone z kurczaka, sos pomidorowy, ziemniaki puree, puree z marchewki, kompot

- koperek 80g
- włoszczyzna 50g
- mąka 30g
- jajko 1/4szt
- filet z kurczaka 120g
- pomidor 50g
- ziemniaki 100g
- masło 20g
- mleko 50g
- marchew 150g
- truskawki 80g

667 kcal

Kolacja

Ryż z jabłkiem i cynamonem, koktajl bananowy, herbata owocowa

- ryż 80g
- jabłko 120
- cynamon 5g
- mleko 200g
- banan 120g
- masło 20g
- herbata 2g

991 kcal

Razem 2420 kcal

Zestaw 15

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem, chleb ,serek wiejski, dżem, masło, gruszki, herbata

- mleko 3,2% - 400g
 - ryż 30g
 - cukier 15g
 - chleb bezglutenowy 100g
 - dżem 40g
 - serek wiejski 150g
 - masło 20g
 - herbata 2g
 - cukier 15g
 - gruszka 100g
- 924kcal**

Obiad

Zupa dyniowa, filet z kurczaka saute, ryż, sos słodko- kwaśny, салатка z kapustą pekińską i kukurydzą, kompot

- Dynia 80g
 - włoszczyzna 50g
 - ziemniaki 80g
 - cebula 10g
 - śmietana 30g
 - kości
 - filet z kurczaka 120g
 - margaryna 10g
 - ryż 200g
 - olej 20g
 - papryka 50g
 - marchew 50g
 - ketchup 20g
 - miód 15g
 - ocet
 - cytryna 10g
 - jabłka 50g
 - cukier 10g
- 1233kcal**

Kolacja

Wafle ryżowe z masłem, polędwica sopocka, ser żółty, pomidor, herbata

- wafle ryżowe 8g
 - masło 20g
 - polędwica sopocka 60g
 - ser żółty 50g
 - pomidor 50g
 - herbata 2g
 - cukier 10g
- 711 kcal**

Razem: 2868kcal

Zestaw 16

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną, , kawa z mlekiem

- mleko 3,2 % -400 g
- kasza manna 30g
- cukier 15g
- kawa zbożowa 3g

410 kcal

Obiad

Krupnik, kompot, kisiel

- kasza jęczmienna 30g
- marchew 50g
- włoszczyzna 50g
- jabłka 50g
- cukier 10
- kisiel ekspresowy 1 szt

437 kcal

Kolacja

Koktajl truskawkowo- bananowy ,herbata owocowa

- mleko 250 g
- truskawki 80g
- banan 80g
- herbata 2g
- cukier 20g

355 kcal

Razem 1204 kcal

Zestaw 17

Śniadanie

Chleb, bułka, margaryna, kielbasa żywiecka, ogórek, sałata, jogurt sojowy waniliowy, herbata

- mleko 3,2% - 400g
- płatki owsiane 40g
- chleb 100g
- margaryna 20g
- bułka pszenna duża 80 g
- ogórek 50 g
- sałata zielona 20 g
- cukier 15g
- herbata 2g
- kielbasa żywiecka 60 g
- jogurt 150 g

978 kcal

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, ziemniaki, udko z kurczaka smażone, buraczki z chrzanem, kompot

- pomidory 100g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- mąka pszenna 10g
- makaron 30g
- margaryna 20g
- udko z kurczaka 250g
- czosnek, papryka sucha
- buraki 120g
- chrzan tarty 20g
- truskawki mrożone 50g
- cukier 10g
- ziemniaki 300g

1224 kcal

Kolacja

Chleb, margaryna, polędwica sopocka, sałatka jarzynowa, herbata z cytryną

- chleb 150g
- margaryna 20g
- sałatka jarzynowa 100 g
- polędwica sopocka 50g
- herbata 2g
- cukier 20g
- cytryna 10g

952kcal**Razem 3154 kcal**

Zestaw 18

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami żytnie, bułka, chleb żytni, masło, pasta pomidorowa z cebulką, polędwica sopocka, sałata, kawa z mlekiem, jogurt brzoskwinowy

- mleko 3,2 % -400 g
- płatki żytnie 20g
- cukier 10g
- bułka pszenna duża 80 g
- chleb żytni 100g
- masło 20g
- twaróg chudy 100g
- koncentrat pomidorowy 10g
- cebula 20g
- polędwica sopocka 50 g
- sałata 30g
- kawa zbożowa 3g
- jogurt brzoskwinowy 120g

1044kcal

Obiad

Zupa jarzynowa, jajka sadzone, kalafior z masłem i bułką tartą, kompot

- mieszanka warzywna mrożona 80g
- ziemniaki 400g
- śmietana 30g
- jajko 120g
- kalafior 120g
- bułka tarta 10g
- masło 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

1614 kcal

Kolacja

Pieczyno z masłem, ser żółty, szynka z indyka, papryka, herbata

- chleb jasny 150g
- ser żółty 50g
- szynka z indyka 60g
- papryka 30g
- masło 20g
- herbata 2g
- cukier 10g

811 kcal

Razem 3469kcal

Przyprawy do każdego zestawu według uznania szefa kuchni (maggi, vegeta, pieprz, sól, majeranek, bazylia, oregano, ocet) Zupy gotowane na wywarach z porcji rosółowych, kości, jarzyn.