

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	pieczywo graham + bułka grahamka mała, szynka wieprzowa, masło, papryka czerwona lub warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	pieczywo graham, pasta z tuńczykiem (ser twarogowy, tuńczyk, jogurt naturalny), ogórek kiszony, masło, mix sałata, herbata	pieczywo graham, masło, żółty ser, hummus (ciecierzyca, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło, serek topiony, szynka wieprzowa, warzywa sezonowe, mix sałat lub kiełki, herbata	pieczywo graham + bułka grahamka mała, masło, jajko, żółty ser, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, serek capresse, warzywa sezonowe, herbata	pieczywo graham, masło, pasztet drobiowy, mozzarella mini, mix sałat, warzywa sezonowe, herbata
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny	sok pomidorowy	owoc	jogurt naturalny	kefir	sok pomidorowy	owoc
OBIAD I PODWIECZOREK	barszcz czerwony bez zabielenia z jajkiem (bulion mięsno-warzywny, buraki, włoszczyzna jajko, przyprawy), rissoto z filetem z kurczaka i warzywami (ryż brązowy, duszony filec z kurczaka, marchewka, groszek zielony, kukurydza), mix sałat z vinegretem (mix sałat, pomidor, ogórek, olej rzepakowy, sok z cytryny), kompot, jogurt naturalny	krem z zielonego groszku (bulion mięsno-warzywny, zielony groszek, przyprawy) medaliony drobiowe (duszony filec z kurczaka, bulion własny warzywa korzenne), kasza pęczak, surówka z czerwonej kapusty (modra kapusta, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny), kompot, owoc	zupa pomidorowa z ryżem brązowym (bulion mięsno-warzywny, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, śmietana 12%, ryż brązowy, przyprawy) gryczanka (kasza gryczana, mielone mięso z szynki wieprzowej, jajo, cebula) z sosem białych warzyw (seler, pietruszka, kalafior)	zupa na rosole z delikatnymi warzywami (bulion drobiowy, włoszczyzna pokrojona w słupkach), pieczony kotlet mielony z łopatki wieprzowej (łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, przyprawy), pieczony na warzywach (pietruska, seler, marchewka), ryż brązowy,	krem z dyni (dynia, bulion warzywny, przyprawy), duszona ryba miruna w sosie koperkowym (bulion warzywny, koperek, śmietana 12%), kasza gryczana, surówka pekińska (kapusta pekińska, marchewka, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny), kompot, owoc	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką (bulion mięsno-warzywny, marchewka, pietruszka, seler, por, kalafior, natka pietruszki), pieczona rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym (schab, filec z kurczaka, jajo, śliwki suszone, mąka ziemniaczana), kasza jaglana,	rosół z makaronem (bulion mięsno-warzywny, makaron pełnoziarnisty), udko na włoszczyźnie (udrko drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por), ryż brązowy, ogórek kiszony, kompot, sok pomidorowy

			sałata zielona z warzywami sosem vinegrette, kompot, sok wielowarzywny	surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchewka olej rzepakowy, kminek), kompot, owoc		surówka wege z ogórkiem (kapusta biała, marchewka, ogórek, papryka czerwona, olej rzepakowy), kompot, owoc	
KOLACJA	pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, żółty ser, warzywa sezonowe, mix sałat lub kiełki, herbata	pieczywo graham, masło, sałatka selerowa (seler tarty konserwowy, papryka, konserwowa, kukurydza, jajo, majonez sałatkowy, jogurt naturalny), herbata	pieczywo graham, twarożek z zieleniną (ser twarogowy, jogurt naturalny, zioła), mix sałat lub kiełki, warzywa sezonowe, herbata	pieczywo graham, masło, jajko na twardo, szynka drobiowa, masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło, pasta rybna z twarogiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, makrela w sosie pomidorowym, sól), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	pieczywo graham, masło szynka drobiowa, sałatka jarzynowa (ziemniak, marchewka, pietruszka, kukurydza, groszek zielony, jajko, jabłko, majonez sałatkowy, jogurt naturalny, sól, pieprz), herbata	pieczywo graham, twarożek z ogórkiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, ogórek, koperek), masło, warzywa sezonowe, mix sałat lub kiełki, herbata
II KOLACJA	pieczywo graham, masło, ser capressi, warzywa lub sałata	pieczywo graham, ser homogenizowany, warzywa lub sałata	pieczywo graham, pasta warzywna, ser capressi, warzywa lub sałata	pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, warzywa lub sałata	pieczywo graham, twarożek na bazie jogurtu, warzywa lub sałata	pieczywo graham, pasta warzywna, serek żółty, warzywa lub sałata	pieczywo graham, pasta warzywna, szynka drobiowa, warzywa lub sałata

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	zupa mleczna z płatkami owsianymi i bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, banan), bułka weka, masło, dżem owocowy, herbata, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne, pasta z tuńczykiem (ser twarogowy, tuńczyk, jogurt naturalny), ogórek kiszony, mix sałat, masło, herbata, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne masło, żółty ser, hummus (ciecierzyca, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata, cukier	bułka graham, masło, serek topiony, szynka wieprzowa, warzywa sezonowe lub kiełki, herbata, cukier	zupa mleczna z płatkami, rodzynkami i kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórka kokosowe, rodzynki), bułka weka, masło, dżem owocowy, kawa zbożowa z mlekiem (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier	pieczywo mieszane graham, jasne, masło, szynka wieprzowa, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata, cukier	pieczywo mieszane graham, jasne, masło, pasztet drobiowy, mozzarella mini, mix sałat, warzywa sezonowe, herbata, cukier
OBIAD I PODWIECZOREK	barszcz czerwony z jajkiem (bulion mięsno-warzywny, buraki, włoszczyzna jajko, śmietana 12%, przyprawy), ryż z jabłkami (ryż biały, jabłko, mleko 2%) i sosem waniliowym (serek homogenizowany waniliowy, jogurt naturalny), surówka z marchewki (marchewka, jabłko), jogurt owocowy	krem z zielonego groszku (bulion mięsno-warzywny, zielony groszek, przyprawy) medaliony drobiowe (duszony filet z kurczaka, bulion własny warzywa korzenne), kasza pęczak, surówka z czerwonej kapusty (modra kapusta, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny), kompot, owoc	zupa pomidorowa z ryżem brązowym (bulion mięsno-warzywny, passata pomidorowa, przecier pomidorowy, śmietana 12%, ryż brązowy, przyprawy) gryczanki (kasza gryczana, mielone mięso z szynki wieprzowej, jajo, cebula) z sosem białych warzyw (seler, pietruszka, kalafior) sałata zielona z warzywami sosem vinegrette, kompot, sok wielowarzywny	zupa na rosole z delikatnymi warzywami (bulion drobiowy, włoszczyzna pokrojona w słupkach), pieczony kotlet mielony z łopatki wieprzowej (łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, przyprawy), pieczony na warzywach (pietruszka, seler, marchewka), ryż brązowy,	krem z dyni (dynia, bulion warzywny, przyprawy), duszona ryba miruna w sosie koperkowym (bulion warzywny, koperek, śmietana 12%), kasza gryczana, warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka, kalafior), kompot, owoc	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką (bulion mięsno-warzywny, marchewka, pietruszka, seler, por, kalafior, natka pietruszki), pieczona rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym (schab, filet z kurczaka, jajo, śliwki suszone, mąka ziemniaczana), kasza jaglana,	rosół z makaronem (bulion mięsno-warzywny, makaron), udko na włoszczyźnie (udko drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por), ziemniaki, surówka z buraczków (buraków, cebulka, olej rzepakowy) kompot, sok pomidorowy

				surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchewka olej rzepakowy, kminek), kompot, owoc		surówka vege z ogórkiem (kapusta biała, marchewka, ogórek, papryka czerwona, olej rzepakowy), kompot, owoc	
KOLACJA	pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, żółty ser, warzywa sezonowe lub kiełki, herbata, cukier	pieczywo graham, jasne, masło, sałatka (grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka lub sałatka selerowa), herbata, cukier	pieczywo graham, masło, twarożek z zielenią (ser twarogowy, jogurt naturalny, koperek), mix sałat lub kiełki, warzywa sezonowe, herbata, cukier	pieczywo graham, jajko na twardo, szynka drobiowa, masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata, cukier	pieczywo mieszane, masło, pasta rybna z twarogiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, makrela w sosie pomidorowym), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata, cukier	pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, sałatka jarzynowa na bazie jogurtu (marchewka, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, jogurt naturalny, sól, pieprz), herbata, cukier	pieczywo mieszane, twarożek z ogórkiem (ser twarogowy, jogurt naturalny, ogórek, koperek), masło, warzywa sezonowe, mix sałat lub kiełki, herbata, cukier
II KOLACJA	sok wielowarzywny	bułka maślana	sok pomidorowy	ciasto ucierane	sok wielowarzywny	jogurt owocowy	jogurt naturalny