

	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	krem z pomidorów z serem mozzarella, paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym (bulion warzywny, śmietana, brokuł, skrobia ziemniaczana), kasza pęczak, surówka z buraczków (burak, cebula, olej rzepakowy), kompot, jogurt owocowy	zupa kalafiorowa, spaghetti (makaron pełnoziarnisty) z dodatkiem mięsa (bulion warzywny, passata pomidorowa, mięso wieprzowe, przyprawy), ogórek kiszony, kompot, owoc	krem z cukinii, pierogi z kaszą gryczaną i serem (mąka pszenna, kasza gryczana, ser twarogowy, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchewka, olej rzepakowy, kminek), kompot, sok pomidorowy	zupa ryżowa z pietruszką, kasza gryczana, gulasz (wieprzowina, bulion, warzywa korzenne, skrobia ziemniaczana), surówka z czerwonej kapusty (modra kapusta, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny), kompot, owoc	krem z zielonych warzyw, ryba miruna z warzywami po grecku (miruna, marchewka, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, przyprawy), ryż brązowy, surówka vege z ogórkiem (kapusta biała, marchewka, ogórek, olej rzepakowy, ocet spirytusowy), kompot, owoc	zupa solferino (bulion mięsny, warzywa korzenne, seler naciowy), pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym, kasza jęczmienna, surówka z curry (kapusta biała, marchewka, olej rzepakowy, curry), kompot, owoc	rosół z makaronem pełnoziarnistym, filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, ziemianki nie rozdrabniane, surówka sałatka wiosenna z vinegrettem (mix sałat, pomidor, ogórek, olej rzepakowy, sok z cytryny), kompot, sok pomidorowy

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, pasta jajeczna (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina), 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, paszтет drobiowy, mozzarella mini, mix sałat, warzywa sezonowe, herbata, cukier
OBIAD I PODWIECZOREK	krem z pomidorów z serem mozzarella, paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym (bulion warzywny, śmietana, brokuł, skrobia ziemniaczana), kasza pęczak, surówka z buraczków (burak, cebula, olej rzepakowy), kompot, jogurt owocowy	zupa kalafiorowa, spaghetti z dodatkiem mięsa (bulion warzywny, passata pomidorowa, mięso wieprzowe, przyprawy), ogórek kiszony, kompot, owoc	krem z cukinii, pierogi z kaszą gryczaną i serem (mąka pszenna, kasza gryczana, ser twarogowy, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchewka, olej rzepakowy, kminek), kompot, sok pomidorowy	zupa ryżowa z pietruszką, kasza gryczana, gulasz (wieprzowina, bulion, warzywa korzenne, skrobia ziemniaczana), surówka z czerwonej kapusty (modra kapusta, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny), kompot, owoc	krem z zielonych warzyw, ryba miruna z warzywami po grecku (miruna, marchewka, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, przyprawy), ziemniaki, surówka vege z ogórkiem (kapusta biała, marchewka, ogórek, olej rzepakowy, ocet spirytusowy), kompot, owoc	zupa solferino (bulion mięsny, warzywa korzenne, seler naciowy), pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym, kasza jęczmienna, surówka z curry (kapusta biała, marchewka, olej rzepakowy, curry), kompot, owoc	rosół z makaronem, filet z kurczaka z pomidorami i bazylią, ziemniaki, surówka sałatka wiosenna z vinegrettem (mix sałat, pomidor, ogórek, olej rzepakowy, sok z cytryny), kompot, sok pomidorowy

KOLACJA	pieczywo mieszane, 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, pasta jajeczna (jajo, serek śmietankowy, kukurydza, zielenina), szynka drobiowa, masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	pieczywo mieszane, 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 capresi, dodatek warzywny	bułka maślana	sok wielowarzywny	babka ucierana	sok wielowarzywny	jogurt owocowy	jogurt naturalny