

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb graham, margaryna, pasta z twarogku i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, sonecznik), ser żółty, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, hummus (ciecierzyca z puszk, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	bułka grahamka, margaryna, twarózek z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik sera topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakali, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb graham, margaryna, ser żółty, sałatka z pomidora (pomidor, szczypiorek, sonecznik), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
OBIAD i PODWIECZOREK	barszcz ukraiński zabieleny, ryż z jabłkami (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier), marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy), kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pomidorowa naleśniki z twarogiem i owocami, sałatka zielona z ananasem i sosem vinegrette, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z łopatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, udko pieczone z warzywami ziemniaki gotowane, ogórek kiszony, kompot bez cukru, owoc sezonowy
KOLACJA	chleb graham, margaryna, sałatka makaronowa z sosem jogurtowym (mieszanka warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), wędlina, mix sałat herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, sonecznik), twarózek z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, sałatka ryżowa (ryż biały, mieszanka warzyw, fasolka, kukurydza, ogórek kiszony, jogurt naturalny, musztarda, olej rzepakowy, natka pietruszki), ser żółty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, sałatka capresse (mix sałat, burak gotowany, płatki migdatowe) z sosem żurawinowym (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, kasza bulgur z warzywami i tuńczykiem (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), twaróg półtłusty, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, twarózek z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb graham, margaryna, twarózek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztecik warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włośzczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogku i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, sonecznik, ser żółty, mix sałat kawa zbożowa (kawa zbożowa, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	bułka jasna pszenna, margaryna, twarówek z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), trójkącik sera topionego, warzywa sezonowe, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, miód, kawa zbożowa (inka, mleko 3,2%), cukier
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
OBIAD i PODWIECZOREK	barszcz ukraiński zabieleny, ryż z jabłkami (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier) marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy), kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pomidorowa naleśniki z twarogiem i owocami, sałatka zielona z ananasem i sosem vinegrette kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z łopatki wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, udko pieczone z warzywami ziemniaki gotowane, ogórek kiszony, kompot bez cukru, owoc sezonowy
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, trójkącik sera topionego, dżem truskawkowy niskostodzony, wędlina, mix sałat herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, sonecznik), twarówek z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, jajko gotowane, twaróg półtłusty, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, miód, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, ser żółty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twarówek z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, sonecznik), wędlina, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata rooibos, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twarówek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włośzczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata rooibos, cukier
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
ŚNIADANIE	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta z twarogiem i ryby (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, stonecznik), ser żółty, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z kokosem (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, serek homogenizowany naturalny, mix sałat, kasza kuskus z prażonymi jabłkami i cynamonem, herbata	bułka jasna pszenna, margaryna, twaróg z pietruszką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), krem czekoladowo-orzechowy, warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, dżem truskawkowy niskostodzony, owsianka z bananem (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, wędlina, herbata, cukier
II ŚNIADANIE	koktajl z owoców leśnych (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	zielony koktajl (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	koktajl truskawkowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	koktajl malinowy (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	koktajl z buraka (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan	jogurt owocowy, sok marchew-jabłko-banan
OBIAD i PODWIECZOREK	barszcz ukraiński zabieleny, ryż z jabłkami (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier) marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy), kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z zielonego groszku, medaliony drobiowe, kopytka, brokuł gotowany kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa pomidorowa naleśniki z twarogiem i owocami, sałatka zielona z ananasem i sosem vinaigrette kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa grysikowa na rosole, kotlet mielony z łopatkami wieprzowej, ziemniaki, surówka z buraka, kompot bez cukru, owoc sezonowy	krem z dyni z grzankami, ryba miruna w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka zielona, kompot bez cukru, owoc sezonowy	zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, rolada schabowa z sosem śliwkowym, kasza jęczmienna, sałatka z ogórkiem, kompot bez cukru, owoc sezonowy	rosół drobiowy z makaronem, udko pieczone z warzywami ziemniaki gotowane, ogórek kiszony, kompot bez cukru, owoc sezonowy
KOLACJA	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, twaróg półtłusty, mix sałat herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, pasta twarogowo-jajeczna (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, stonecznik), twaróg z papryką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), warzywa sezonowe, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, wędlina, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg półtłusty, dżem truskawkowy niskostodzony, mix sałat, herbata, cukier	chleb jasny pszenny, margaryna, twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, stonecznik), warzywa sezonowe, mix sałat, herbata	chleb jasny pszenny, margaryna, ser żółty, pasztet warzywny z ciecierzycy (ciecierzyca, włośzczyzna, jajko, bułka tarta), warzywa sezonowe, herbata, cukier
II KOLACJA	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą selerową (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)	wafle ryżowe z pastą dyniową (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)	wafle ryżowe z pastą z awokado (awokado, banan, kakao)	wafle ryżowe z szynką	wafle ryżowe z wędliną