

ŚNIADANIE

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Płatki czekoladowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Parówki drobiowe (40g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)	Pieczywo (40g) + dżem brzoskwinowy (30g) + serek waniliowy (15g) + masło (6g) + inka z mlekiem (200ml)	Płatki miodowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + pasta jajeczna (30g) + masło (6g) + warzywa (20g) + herbata (200ml)
Bez gluten / bez cukru / bez nabiału	Płatki kukurydziane + napój sojowy (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Parówki drobiowe (40g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + kakao na mleku sojowym (200ml)	Pieczywo bezglutenowe (40g) + dżem gruszkowy (30g) + jogurt kozi (15g) + masło (6g) inka z mlekiem sojowym (200ml)	Płatki kukurydziane + napój sojowy (160ml) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo bezglutenowe (40g) + pasta jajeczna (30g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + herbata (200ml)
Wegetariańska	Płatki czekoladowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Grillowane wędzone tofu (40g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)	Pieczywo (40g) + dżem brzoskwinowy (30g) + serek waniliowy (15g) + masło (6g) inka z mlekiem (200ml)	Płatki miodowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + pasta jajeczna (30g) + masło (6g) + warzywa (20g) + herbata (200ml)
Całkowicie bezmleczna	Pieczywo (40g) + domowy dżem owocowy (30g) + herbata z cytryną (200ml)	Parówki drobiowe (40g) + pieczywo (40g) + warzywa (20g) + herbata z cytryną (200ml)	Pieczywo (40g) + dżem gruszkowy (30g) + herbata z cytryną (200ml)	Pieczywo (40g) + wędlina drobiowa (25g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + pasta jajeczna (30g) + warzywa (20g) + herbata (200ml)

II ŚNIADANIE

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Owoc	Gruszka	Jabłko	Kiwi	Banan / mandarynka	Pomarańcza

OBIAD

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Zupa – Koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną (250ml) Drugie danie – Nuggetsy z kurczak (80g) + ziemniaki (120g) + surówka coleslaw (60g) + kompot	Zupa – Jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (250ml) Drugie danie – Gulasz wieprzowy (90g) + kasza gryczana (100g) + surówka z ogórków kiszonych (60g) + kompot	Zupa – Kapuśniak na wędzonce (250ml) Drugie danie – Pierogi z truskawkami (150g) + jogurt grecki (20g) + kompot	Zupa – Krupnik na wędzonce z kaszą jęczmienną (250ml) Drugie danie – Spaghetti bolognese (wieprzowe) (160g) + ser mozzarella (15g) + kompot	Zupa – Pomidorowa z makaronem (250ml) Drugie danie – paluszki rybne (90g) + ziemniaki (120g) + surówka z kiszonej kapusty (60g) + kompot
Bez gluten / bez cukru / bez mleczna	Zupa – Koperkowa z ryżem (250ml) Drugie danie – Nuggetsy z kurczak w panierce kukurydzianej (80g) + ziemniaki (120g) + surówka coleslaw (60g) + kompot	Zupa – Jarzynowa z ziemniakami (250ml) Drugie danie – Gulasz wieprzowy (90g) + kasza gryczana (100g) + surówka z ogórków kiszonych (60g) + kompot	Zupa – Kapuśniak na wędzonce (250ml) Drugie danie – Kluski śląskie w sosie truskawkowym (150g) + kompot	Zupa – Krupnik na wędzonce z kaszą gryczaną (250ml) Drugie danie – Makaron kukurydziany spaghetti w sosie bolognese (wieprzowe) (160g) + kompot	Zupa – Pomidorowa z makaronem kukurydzianym (250ml) Drugie danie – Dorsz w panierce kukurydzianej (80g) + ziemniaki (120g) + surówka z kiszonej kapusty (60g) + kompot
Wegetariańska	Zupa – Koperkowa z ryżem zabieleną śmietaną (250ml) Drugie danie – Panierowane tofu (80g) + ziemniaki (120g) + surówka coleslaw (60g) + kompot	Zupa – Jarzynowa z ziemniakami (250ml) Drugie danie – Gulasz warzywny z soczewicą (90g) + kasza gryczana (100g) + surówka z ogórków kiszonych (60g) + kompot	Zupa – Kapuśniak (250ml) Drugie danie – Pierogi z truskawkami (150g) + jogurt grecki (20g) + kompot	Zupa – Krupnik z kaszą jęczmienną (250ml) Drugie danie – Makaron spaghetti w sosie pomidorowym z warzywami i soczewicą + ser mozzarella + kompot	Zupa – Pomidorowa z makaronem (250ml) Drugie danie – Kotlety sojowe (90g) + ziemniaki (120g) + surówka z kiszonej kapusty (60g) + kompot
Bez wieprzowiny	Zupa – Koperkowa z ryżem (250ml) Drugie danie – Nuggetsy z kurczak w panierce kukurydzianej (80g) + ziemniaki (120g) + surówka coleslaw (60g) + kompot	Zupa – Jarzynowa z ziemniakami (250ml) Drugie danie – Gulasz warzywny z soczewicą (90g) + kasza gryczana (100g) + surówka z ogórków kiszonych (60g) + kompot	Zupa – Kapuśniak (250ml) Drugie danie – Pierogi z truskawkami (150g) + jogurt grecki (20g) + kompot	Zupa – Krupnik z kaszą jęczmienną (250ml) Drugie danie – Spaghetti bolognese (indyk) (160g) + ser mozzarella (15g) + kompot	Zupa – Pomidorowa z makaronem (250ml) Drugie danie – paluszki rybne (90g) + ziemniaki (120g) + surówka z kiszonej kapusty (60g) + kompot

PODWIECZOREK

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Kisiel owocowy (120ml) + flipsy kukurydziane	Budyń z tapioki + mus truskawkowo-bananowy z miodem	Jabłko z pieca faszerowane żurawiną i rodzynkami i słonecznikiem (100g)	Sałatka owocowa + prażone migdały + pieczywo wasa	Ciasto cyrulkonowe (60g)
Bez gluten / bez cukru / bez nabiału	Kisiel owocowy + flipsy kukurydziane	Budyń z tapioki + mus truskawkowy z miodem	Jabłko z pieca faszerowane żurawiną i rodzynkami słonecznikiem (100g)	Sałatka owocowa + prażone migdały + pieczywo wasa	Bronwe z czerwonej fasoli i banana
Całkowicie bezmleczna	Kisiel owocowy + flipsy kukurydziane	Budyń z tapioki + mus truskawkowy z miodem	Jabłko z pieca faszerowane żurawiną i rodzynkami słonecznikiem (100g)	Sałatka owocowa + prażone migdały + pieczywo wasa	Smoothie owocowe + flips kukurydziany