



06.10.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Chleb pszenny4 kromki (100g)

Masło ekstra1 plaster (10g)

Szynka z piersi kurczaka4 plastry (60g)

Pomidor1/2 sztuki (80g)

Maślanka naturalna2/3 szklanki (150ml)

Pasta rybna1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Dorsz, świeży - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie (jajko oraz ryba).

Herbata czarna, napar bez cukru3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Obiad

Koperkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, wczesne2 i 1/4 sztuki (200g)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry6 i 2/3 plastra (100g)

Fasolka szparagowa, mrożona1/4 opakowania (100g)

Kompot wieloowocowy1 porcja



- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Białko jaja kurzego	1 sztuka (35g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1807 kcal	Białko ogółem:	119.42 g
Tłuszcz:	35.68 g	Węglowodany ogółem:	264.46 g
Glukoza:	6.71 g	Fruktoza:	7.64 g
Sacharoza:	13.35 g	Laktoza:	18.01 g
Błonnik pokarmowy:	24.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.03 g
Sól:	8.77 g		



07.10.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Makaron na mleku	1 porcja
------------------	----------



- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Banan	1 sztuka (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad**Zupa wielowarzywna**

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Klopsiki w sosie

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ryż biały	1/3 szklanki (80g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja**Pomidory z jogurtem**

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**



Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
-------------------	--------------------------

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	122.94 g
Tłuszcz:	46.06 g	Węglowodany ogółem:	331.33 g
Glukoza:	11.34 g	Fruktoza:	11.15 g
Sacharoza:	25.28 g	Laktoza:	17.03 g
Błonnik pokarmowy:	23.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g
Sól:	8.54 g		



08.10.2025 (środa)

► Śniadanie

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	2 i 3/4 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)



Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Obiad

Ziemniaki, wczesne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa jarzynowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z buraka	1 porcja
• Burak - 1 sztuka (100g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)	



Sposób przygotowania:

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	6 i 2/3 plastra (100g)
Gotowana gruszka	1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plasterki (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Białko ogółem:	113.17 g
Tłuszcz:	51.54 g	Węglowodany ogółem:	288.9 g
Glukoza:	8.73 g	Fruktoza:	14.97 g
Sacharoza:	22.27 g	Laktoza:	10.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.73 g
Sól:	8.71 g		



09.10.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10



► Obiad

Ziemniaki, wczesne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Zupa z kalafiejem 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Indyk w warzywach 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażenie oraz duszenie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Gotowana marchewka 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Salatka z ryżem 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Szyńka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb pszenny 4 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)



Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Białko ogółem:	116.61 g
Tłuszcz:	45.02 g	Węglowodany ogółem:	293.64 g
Glukoza:	7.93 g	Fruktoza:	8.37 g
Sacharoza:	16.11 g	Laktoza:	16.81 g
Błonnik pokarmowy:	27.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.68 g
Sól:	9.18 g		



10.10.2025 (piątek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka z brokułem i pomidorem

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

.Gotowanie,

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb pszenny

4 kromki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10



► Obiad

Ziemniaki, wczesne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Mięso z piersi indyka, bez skóry 1 sztuka (100g)

Zupa jarzynowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Jabłko gotowane 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (170g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z marchewki 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb pszenny 4 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Alergeny: 1,6,7,8,9,10



► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1829 kcal	Białko ogółem:	103.02 g
Tłuszcz:	36.05 g	Węglowodany ogółem:	290.12 g
Glukoza:	12.68 g	Fruktoza:	19.83 g
Sacharoza:	20.09 g	Laktoza:	10.78 g
Błonnik pokarmowy:	34.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.84 g
Sól:	8.8 g		



11.10.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zacierka na mleku

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella, obniżona zawartość sodu - 2 i 1/2 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowana gruszka

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Obiad

Ryż biały 1/3 szklanki (80g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Gospodarcza 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gulasz z indyka 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 3/4 sztuki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

Surówka z buraka 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka 4 plastry (60g)

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb pszenny 4 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Dorsz, świeży - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie (jajko oraz ryba).



Alergeny: 1,3,4,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	124.09 g
Tłuszcz:	59.01 g	Węglowodany ogółem:	331.15 g
Glukoza:	9.36 g	Fruktoza:	15.72 g
Sacharoza:	20.59 g	Laktoza:	10.46 g
Błonnik pokarmowy:	27.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.42 g
Sól:	8.69 g		



12.10.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb pszenny	4 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
----------------------	------------------

Alergeny: 1,6,7,8,9,10



► Obiad

Ziemniaki, wczesne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Rosół z makaronem 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak gotowany 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie

Gotowana marchewka 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

► Kolacja

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb pszenny 4 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Serek wiejski 3 łyżki (60g)



Alergeny: 1,6,7,8,9,10

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Białko ogółem:	124.69 g
Tłuszcz:	67.98 g	Węglowodany ogółem:	247.91 g
Glukoza:	7.86 g	Fruktoza:	8.27 g
Sacharoza:	14.56 g	Laktoza:	11.69 g
Błonnik pokarmowy:	24.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.56 g
Sól:	8.3 g		

poniedziałek (2025-10-06)	wtorek (2025-10-07)	środa (2025-10-08)	czwartek (2025-10-09)	piątek (2025-10-10)	sobota (2025-10-11)	niedziela (2025-10-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zacierka na mleku Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Pomidor Maślanka naturalna Pasta rybna Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Ser mozzarella w kulce Pomidor Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Kajzerki Serek wiejski Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Szynka z piersi kurczaka Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Sałatka z brokułem i pomidorem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka na mleku Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese Gotowana gruszka	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Koperkowa Ziemniaki, wczesne Mięso z piersi kurczaka, bez skóry Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy	Zupa wielowarzywna Klopsiki w sosie Ryż biały Woda	Ziemniaki, wczesne Woda Zupa jarzynowa Surówka z buraka Mięso z piersi kurczaka, bez skóry Gotowana gruszka	Ziemniaki, wczesne Zupa z kalaflorem Indyk w warzywach Kompot wieloowocowy Gotowana marchewka	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Mięso z piersi indyka, bez skóry Zupa jarzynowa Jabłko gotowane Surówka z marchewki	Ryż biały Woda Gospodarcza Gulasz z indyka Surówka z buraka	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak gotowany Gotowana marchewka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Biało jaja kurzego Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidory z jogurtem Szynka z piersi kurczaka Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z ryżem Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski	Szynka z piersi kurczaka Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Masło ekstra Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Serek wiejski
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny