



17.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
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.

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:**

Serek Kiri	1 sztuka (17g)
------------	----------------

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
--------------------------	--------------------

Kapuśniak	1 porcja
-----------	----------

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Soczewica w sosie pomidorowym	1 porcja
-------------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Surówka z pora	1 porcja
----------------	----------



- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszane 3/4 sztuki (50g)

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

Pasta z jajkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Jajko gotowane.

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

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:	2331 kcal	Białko ogółem:	97.94 g
Tłuszcz:	68.62 g	Węglowodany ogółem:	342.53 g
Glukoza:	14.01 g	Fruktoza:	21.06 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	20.85 g	Laktoza:	11.86 g
Błonnik pokarmowy:	49.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.23 g
Sól:	4.33 g		



18.11.2025 (wtorek)

► 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.

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

Masło ekstra	1 plaster (10g)
--------------	-----------------

Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
-----------------------------	-----------------------

Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
-------------------	---------------

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
------------------	------------------

Koktajl malinowy	1 porcja
------------------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

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

Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
------------------------	-----------------------

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

► Obiad

Piecarkowa

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

**Buraczki na ciepło**

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie, duszenie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Jajko sadzone

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie.

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

► Kolacja**Masło ekstra**

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek wiejski ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:****Serek Kiri**

1 sztuka (17g)

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

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny**1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1963 kcal	Białko ogółem:	87.65 g
Tłuszcz:	61.43 g	Węglowodany ogółem:	273.02 g
Glukoza:	7.84 g	Fruktoza:	8.11 g
Sacharoza:	27.5 g	Laktoza:	18.06 g
Błonnik pokarmowy:	38.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.15 g
Sól:	4.47 g		



19.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Serek Kiri	2 sztuki (34g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Makaron na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Salatka z kapustą pekińską	1 porcja
• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g) • Kapusta pekińska - 1 liść (50g) • Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g) • Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g) • Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)	



Sposób przygotowania:

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

► Obiad

Koperkowa	1 porcja
-----------	----------



- Mąka pszenna, typ 550 - 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Kotlet sojowy

1 porcja

- Kotlety sojowe, suche - 5 sztuk (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja

Ser gouda

2 plastry (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ser mozzarella w kulce

2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)



Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	91.27 g
Tłuszcz:	88.7 g	Węglowodany ogółem:	281.72 g
Glukoza:	7.21 g	Fruktoza:	13.06 g
Sacharoza:	10.13 g	Laktoza:	11.21 g
Błonnik pokarmowy:	35.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.8 g
Sól:	3.44 g		



20.11.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Chrzan	1 łyżeczka (10g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
---------------	---------------

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

► Obiad

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)



żurek

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Fasola w sosie węgierskim

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

.Krótkie obsmażanie oraz duszenie.

Mizeria

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja

Jaja kurze, całe	1 sztuka (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)

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

► Posiłek 4

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



Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1946 kcal	Białko ogółem:	83.22 g
Tłuszcz:	57.97 g	Węglowodany ogółem:	281.23 g
Glukoza:	9.53 g	Fruktoza:	15.82 g
Sacharoza:	17.03 g	Laktoza:	12.28 g
Błonnik pokarmowy:	40.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.03 g
Sól:	3.79 g		



21.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)
Zupa jarzynowa	1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Spaghetti pełnoziarniste

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Ser gouda - 1/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Kolacja

Masło ekstra 1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni 3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

Ser gouda 2 plastry (50g)

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:	2282 kcal	Białko ogółem:	74.01 g
Tłuszcz:	75.63 g	Węglowodany ogółem:	332.39 g
Glukoza:	14.59 g	Fruktoza:	15.06 g
Sacharoza:	26.01 g	Laktoza:	10.72 g
Błonnik pokarmowy:	34.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.15 g
Sól:	4.87 g		



22.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata lodowa	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa żółta	1 garść (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Gospodarcza	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 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)

**Sposób przygotowania:****Jajko w sosie chrzanowym****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)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja**Masło ekstra****1 plaster (10g)****Chleb graham, pszenno-żytni****3 i 1/3 kromki (100g)****Ogórek****1/4 sztuki (50g)****Herbata czarna, napar bez cukru****3/4 szklanki (200ml)****Sałatka z brokułem****1 porcja**

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

.Gotowanie,

Ser mozzarella w kulce**2 i 1/2 plastra (50g)**

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

► Posiłek 4**Sok wielowarzywny****1 i 1/3 szklanki (330ml)**

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	96.5 g
Tłuszcz:	64.65 g	Węglowodany ogółem:	300.56 g
Glukoza:	10.42 g	Fruktoza:	10.56 g
Sacharoza:	18.07 g	Laktoza:	12.86 g
Błonnik pokarmowy:	43.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.96 g
Sól:	3.45 g		



23.11.2025 (niedziela)

► 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.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Zupa warzywna 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)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Gotowana marchewka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Kotlet sojowy w sosie śmietanowym**

1 porcja

- Kotlety sojowe, suche - 5 sztuk (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja**Ser twarogowy, chudy**

1/4 sztuki (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Warzywna pasta

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Posiłek 4**Orzechy nerkowca**

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1804 kcal	Białko ogółem:	78.29 g
Tłuszcz:	57.13 g	Węglowodany ogółem:	252.48 g
Glukoza:	10.29 g	Fruktoza:	16.12 g
Sacharoza:	11.58 g	Laktoza:	12.22 g
Błonnik pokarmowy:	35.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.61 g
Sól:	1.17 g		

poniedziałek (2025-11-17)	wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Sałatka Caprese Serek Kiri	Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Papryka czerwona Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek Kiri Kajzerki Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku Sałatka z kapustą pekińską	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Chrzan Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski	Miód pszczeni Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Rogalik maślane Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri Papryka czerwona, konserwowa Kasza manna na mleku	Owsianka na mleku Ser mozzarella light Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Sałata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy	Zacierka na mleku Serek wiejski Koper, świeży Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek Kiri Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza jęczmienna, pęczak Kapuśniak Soczewica w sosie pomidorowym Surówka z pora Kompot wielowocowy	Pieczarkowa Ziemniaki, późne Buraczki na ciepło Kompot wielowocowy Jajko sadzone	Koperkowa Ziemniaki, późne Surówka z selera i jabłka Woda Gruszka Kotlet sojowy	Kasza gryczana Jabłko Woda zurek Fasola w sosie węgierskim Mizeria	Woda Banan Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z kapusty	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa żółta Woda Pomarańcza Gospodarcza Jajko w sosie chrzanowym	Ziemniaki, późne Jabłko Zupa warzywna z makaronem Gotowana marchewka Kotlet sojowy w sosie śmietanowym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z jajkiem Ser twarogowy, chudy	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem Serek Kiri	Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Jaja kurze, całe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor koktajlowy Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Ser gouda	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem Ser mozzarella w kulce	Ser twarogowy, chudy Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Warzywna pasta
Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4	Posiłek 4
Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy włoskie	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Orzechy nerkowca