



03.11.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

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

► Obiad

Krupnik

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- 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.

Sos warzywny

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

.Smażenie, duszenie.

Kasza gryczana	3/4 woreczka (80g)
Kalafior	1/2 porcji (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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

► 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)
Salatka z ryżem i ananasem	1 porcja
• Kukurydza konserwowa - Pudliszki - 1 łyżka (20g) • Majonez - 1/3 łyżki (10g) • Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) • Ryż biały - 1/8 szklanki (20g) • Ananas z puszki, bez zalewy - 2/3 plastra (20g)	



Sposób przygotowania:

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

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

► Posiłek 4

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

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1874 kcal	Białko ogółem:	67.68 g
Tłuszcz:	51.73 g	Węglowodany ogółem:	292.68 g
Glukoza:	8.52 g	Fruktoza:	9.09 g
Sacharoza:	12.69 g	Laktoza:	10.31 g
Błonnik pokarmowy:	38.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g
Sól:	3.71 g		



04.11.2025 (wtorek)

► Śniadanie

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

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,

Kefir malinowy	1 porcja
----------------	----------

- Kefir, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Maliny, mrożone - 1 i 2/3 garści (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

Pomidorowa z makaronem	1 porcja
------------------------	----------



- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Groszek z marchewką

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Jajko sadzone

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5ml)

**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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)

**Sposób przygotowania:****► Posiłek 4**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1894 kcal	Białko ogółem:	84.37 g
Tłuszcz:	62.6 g	Węglowodany ogółem:	258.5 g
Glukoza:	11.2 g	Fruktoza:	11.91 g
Sacharoza:	17.9 g	Laktoza:	18.83 g
Błonnik pokarmowy:	41.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.52 g
Sól:	4.21 g		



05.11.2025 (środa)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Kajzerki	1 sztuka (60g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Makaron na mleku	1 porcja
• Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g) • Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Sałatka grecka	1 porcja
• Ogórek - 1/4 sztuki (50g) • Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) • Pomidor - 1/2 sztuki (80g) • Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g) • Mix sałat - 1/3 garści (10g)	



Sposób przygotowania:

Serek wiejski	7 i 1/2 łyżki (150g)
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)
Gruszka	1 sztuka (130g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Selerowa z zacierką	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki z pieczarkami

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)
- Pieczarka uprawna, surowa - 1 i 1/2 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

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

► 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)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ser mozzarella w kulce	2 i 1/2 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Posiłek 4

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
-----------------	----------------

Alergeny: 8

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2429 kcal	Białko ogółem:	99.08 g
-----------------------	-----------	----------------	---------



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	97.74 g	Węglowodany ogółem:	295.01 g
Glukoza:	8.61 g	Fruktoza:	14.08 g
Sacharoza:	7.51 g	Laktoza:	10.77 g
Błonnik pokarmowy:	31.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.12 g
Sól:	3.54 g		



06.11.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Serek Kiri	1 sztuka (17g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Banan	1 sztuka (120g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kwaśnica

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- 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.

Kotlet sojowy z cebulką

1 porcja



- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kotlety sojowe, suche - 5 sztuk (30g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Kolacja

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

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:

Ser gouda

2 plastry (50g)

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	97.25 g
Tłuszcz:	68.09 g	Węglowodany ogółem:	286.89 g
Glukoza:	12.66 g	Fruktoza:	12.74 g
Sacharoza:	28.95 g	Laktoza:	11.91 g
Błonnik pokarmowy:	39.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g
Sól:	5.46 g		



07.11.2025 (piątek)

► Śniadanie

Kasza manna na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	2 i 1/3 kromki (70g)
Rogalik maślany	3/4 sztuki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona, konserwowa	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

**Krem z białych warzyw**

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Makaron w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron razowy, pszenny - 1 szklanka (80g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidory z jogurtem

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	76.59 g
Tłuszcz:	56.95 g	Węglowodany ogółem:	362.73 g
Glukoza:	13.42 g	Fruktoza:	19.97 g
Sacharoza:	19.66 g	Laktoza:	12.9 g
Błonnik pokarmowy:	45.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.26 g
Sól:	3.41 g		



08.11.2025 (sobota)

► Śniadanie

Masło ekstra	1 plaster (10g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
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.

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

► Obiad

Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (80g)
Brokułowa	1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- 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.

**Jajko w sosie**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:****Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

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

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb graham, pszenno-żytni

3 i 1/3 kromki (100g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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

► Posiłek 4

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1934 kcal	Białko ogółem:	81.29 g
Tłuszcz:	61.28 g	Węglowodany ogółem:	271.98 g
Glukoza:	7.66 g	Fruktoza:	7.94 g
Sacharoza:	18.67 g	Laktoza:	12.4 g
Błonnik pokarmowy:	38.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.22 g
Sól:	3.83 g		



09.11.2025 (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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, nasiona	1 łyżeczka (4g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni	3 i 1/3 kromki (100g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 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

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie



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:

Kotlety sojowe, suche

5 sztuk (30g)

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

► Kolacja

Serek Kiri

1 sztuka (17g)

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)

Pasta warzywna

1 porcja

- 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.

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

► Posiłek 4

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny: 8



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1822 kcal
Tłuszcz:	55.92 g
Glukoza:	8.74 g
Sacharoza:	10.6 g
Błonnik pokarmowy:	34.46 g
Sól:	2.03 g

Białko ogółem:	84.12 g
Węglowodany ogółem:	253.49 g
Fruktoza:	14.51 g
Laktoza:	11.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g

poniedziałek (2025-11-03)	wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Papryka czerwona Ogórek Jaja kurze, całe Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Serek Kiri Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Zacierka na mleku Sałatka z brokułem Kefir malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Kajzerki Papryka czerwona, konserwowa Makaron na mleku Sałatka grecka Serek wiejski Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Pomidor Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Banan Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rogalik maślany Pomidor Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Pomidor koktajlowy Jaja gotowane Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Zacierka na mleku Ser twarogowy, chudy Koper, nasiona Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik Sos warzywny Kasza gryczana Kalafior Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, wczesne Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem Groszek z marchewką Jajko sadzone	Ziemniaki, późne Gruszka Woda Selerowa z zacierką Gołąbki z pieczarkami	Ziemniaki, późne Kwaśnica Kotlet sojowy z cebulką Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Fasolka szparagowa, mrożona Jabłko Woda Krem z białych warzyw Makaron w sosie szpinakowym	Kasza jęczmienna, pęczak Brokułowa Jajko w sosie Surówka z buraka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, późne Jabłko Kompot wieloowocowy Zupa warzywna z makaronem Gotowana marchewka Kotlety sojowe, suche
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ryżem i ananase Serek wiejski	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Ser gouda Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórek Pomidor Ser mozzarella w kulce Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese Ser gouda	Serek wiejski Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Ser mozzarella light Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Serek Kiri	Serek Kiri Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Pasta warzywna
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