

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
08.02	09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	14.02
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Ryż na wodzie z cynamonem (300 ml)	Krem warzywny z kaszą jaglaną (300 ml)	Płatki owsiane na wywarze jarskim (300 ml)	Jaglanka na wywarze (300 ml)	Ryż na wywarze jarskim z marchewką (300 ml)	Wywar warzywny z płatkami owsianymi (300 ml)	Kasza manna na wodzie (300 ml)
Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)
Szynka drobiowa (60 g)	Twaróg z jogurtem (100g)	Wędlina (60g)	Pasta jajeczna z szynką i szczypiorkiem (100g)	Pasta z kurczaka (100 g)	Parówki (100 g) 2 szt.	Pasta z białej fasoli (100g)
Papryka i mix sałat (80g)	Ogórek (80g)	Ogórek kiszony (80g)	Papryka i mix sałat (80g)	Rzodkiewka (80g)	Ogórek i mix sałat (80g)	Pomidor i mix sałat (80g)
	Dżem (25g)	Sałata (15g)		Sałata (15g)		
Banan	Jabłko	Gruszka	Banan	Pomarańcza	Gruszka	Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Galaretką owocowa (200g)	Smoothie owocowe (200ml)	Pomarańcza	Kanapka razowa z wędliną i warzywami	Twarożek z sosem owocowym (200g)	Maślanka z pietruszką (200ml)	Jogurt z owocami(200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru	Kompot bez cukru
Barszcz czerwony na wywarze jarskim (300 ml)	Zupa koperkowa (300 ml)	Zupa szpinakowa 300ml	Zupa ogórkowa (300 ml)	Zupa krem pomidorowo-bazyliowy (300ml) z grzankami (20g)	Zupa krupnik (300 ml)	Rosół (300 ml) z pulpecikami rybnymi (100g)
Pieczony schab (100g)	Gulasz (100 g)	Pulpeciki (100g)	Pieczone udko z kurczaka (250g) w pietruszce	Sznyceł (100g)	Gołąbki (150g) 1 szt.	
w sosie (80g)	w sosie warzywnym (80g)	w sosie pomidorowo-marchewkowym (100g)		w sosie jarskim (80g)	w sosie pomidorowym (80g)	soczewica w sosie wieowarzywnym (180g)
Ryż brązowy (200g)	Kasza jęczmienna (200g)	Makaron pełnoziarnisty (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Kasza gryczana (200g)	Ziemniaki gotowane (200g)	Sos jogurtowo-waniliowy (80g)
Marchewka z groszkiem gotowana (120g)	Buraczki tarte (120g)	Brokuł gotowany (120g)	Kapusta kiszona z marchewką (120g)	Mizeria (120g)	Mix sałat z jogurtem (120g)	
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl na maślanec (250ml)	Kisiel z owocami(250ml)	Serek ziarnisty z warzywami (200g)	Mix warzyw gotowanych z oliwą i słonecznikiem (150g)	Galaretką owocowa (200g)	Koktajl owocowy (250ml)	Kanapka razowa z jajkiem i pietruszką
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)		Chleb razowy (120 g)	Chleb razowy (120 g)
Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)	Masło (10 g)		Masło (10 g)	Masło (10 g)
Sałatka makaronowa z ciecierzycą, marchewką i natką pietruszki z oliwą (120g) / pełnoziarnisty	Galareta drobiowo-warzywna (100g)	Sałatka ziemniaczana z marchewką, groszkiem i szynką (150g)	Pieczeń rzymska (80g)	Babka ziemniaczana z szynką (150g)	Twaróg z zieleniną (100g)	Jajecznica (100g)

sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
08.02	09.02	10.02	11.02	12.02	13.02	14.02
	Marchewka z jabłkiem i pietruszką (80g)		Ogórek kiszony (80 g)	Marchewka z groszkiem gotowana (80g)	Sałata z ogórkiem, papryką i pietruszką (100g)	Fasolka szparagowa gotowana (80g)
POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY	POSIŁEK NOCNY
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką	Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i papryką	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami