

MENU LISTOPAD 2022

| | | WTOREK 01.11 | ŚRODA 02.11 | CZWARTEK 03.11 | PIĄTEK 04.11 |
|--------------------------|--|-----------------|--|--|---|
| ŚNIADANIE | | | Polędwica łososiowa (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) jajko na twardo (½ szt.) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Twarożek naturalny (50 g) szynka z kurczaka (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa 200 ml) |
| ŚNIADANIE BEZMLECZNE | | | Polędwica łososiowa (15 g) ser żółty wegański(15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku roślinnym (200 g) jajko na twardo (½ szt.) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Twarożek bez laktozy (50 g) szynka z kurczaka (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa 200 ml) |
| ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE | | | Polędwica łososiowa (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) jajko na twardo (½ szt.) pieczywo bezglutenowe(50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Twarożek naturalny (50 g) szynka z kurczaka (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa 200 ml) |
| ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE | | | Pasta warzywna (30 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) jajko na twardo (½ szt.) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Twarożek naturalny (50 g) szynka sojowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa 200 ml) |
| II ŚNIADANIE | | | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) |
| ZUPA | | | Jarzynowa z makaronem (250 g) | Barszcz ukraiński (250 g) | Grochowa (250 g) |
| ZUPA DIETA | | | Jarzynowa z makaronem bezglutenowym (250 g) | Barszcz ukraiński (250 g) | Grochowa (250 g) |
| II DANIE | | | Pęczotto z mozzarellą i warzywami (250 g) kompot (200 ml) | Udko pieczone (1 szt.) ziemniaczki opiekane (150 g) sałata z jogurtem (50 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g)w sosie śmietanowym z łososiem i warzywami (150 g) kompot (200 ml) |
| II DANIE BEZMLECZNE | | | Pęczotto z mozzarellą bezmleczną i warzywami (250 g) kompot (200 ml) | Udko pieczone (1 szt.) ziemniaczki opiekane (150 g) sałata z jogurtem roślinnym (50 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g)w sosie śmietanowym roślinnym z łososiem i warzywami (150 g) kompot (200 ml) |
| II DANIE BEZGLUTENOWE | | | Risotto z mozzarellą i warzywami (250 g) kompot (200 ml) | Udko pieczone (1 szt.) ziemniaczki opiekane (150 g) sałata z jogurtem (50 g) kompot (200 ml) | Makaron bezglutenowy (150 g)w sosie śmietanowym z łososiem i warzywami (150 g) |
| II DANIE WEGETARIAŃSKIE | | | Pęczotto z mozzarellą i warzywami (250 g) kompot (200 ml) | Tofu pieczone (1 szt.) ziemniaczki opiekane (150 g) sałata z jogurtem (50 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g)w sosie śmietanowym z łososiem i warzywami (150 g) kompot (200 ml) |
| PODWIECZOREK | | | Rogalik francuski (1 szt.) | Galaretką z owocami (150 g) wafel ryżowy (1 szt.) | Jabłuszko pieczone z żurawiną (½ szt.) |

MENU LISTOPAD 2022

| | PONIEDZIAŁEK 07.11 | WTOREK 08.11 | ŚRODA 09.11 | CZWARTEK 10.11 | PIĄTEK 11.11 |
|--------------------------|--|--|---|---|-----------------|
| ŚNIADANIE | Polędwica sopocka (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) szynka drobiowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Frankfurterka z wody (1 szt.) ketchup (5 g) dżem (10 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | Kasza kukurydziana na mleku (200 g) indyk pieczony (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa (200 ml) | |
| ŚNIADANIE BEZMLECZNE | Polędwica sopocka (15 g) ser żółty wegański(15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku roślinnym (200 g) szynka drobiowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Frankfurterka z wody (1 szt.) ketchup (5 g) dżem (10 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (200 ml) | Kasza kukurydziana na mleku roślinnym(200 g) indyk pieczony (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa (200 ml) | |
| ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE | Polędwica sopocka (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) szynka drobiowa (15 g) pieczywo bezglutenowe(50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Frankfurterka z wody (1 szt.) ketchup (5 g) dżem (10 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | Kasza kukurydziana na mleku (200 g) indyk pieczony(15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa (200 ml) | |
| ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE | Pasta warzywna (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) | Owsianka na mleku (200 g) szynka sojowa(15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) | Parówka sojowa z wody (1 szt.) ketchup (5 g) dżem (10 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) | Kasza kukurydziana na mleku (200 g) pasta warzywna (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka rumiankowa (200 ml) | |
| II ŚNIADANIE | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | |
| ZUPA | Rosół z makaronem (250 g) | Żurek (250 g) | Pomidorowa z ryżem (250 g) | Krem z marchewki z grzankami (250 g) | |
| ZUPA DIETA | Rosół z makaronem bezglutenowym (250 g) | Jarzynowa (250 g) | Pomidorowa z ryżem (250 g) | Krem z marchewki z grzankami bezglutenowymi (250 g) | |
| II DANIE | Gulasz z indyka z warzywami (200 g) kasza jęczmienna (100 g) kompot (200 ml) | Lasagne z mięsem i pomidorami (250 g) kompot (200 ml) | Antrykot drobiowy (80 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z marchewki i selera (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) z serem (50 g) i duszonym jabłkiem (30 g) kompot (200 ml) | |
| II DANIE BEZMLECZNE | Gulasz z indyka z warzywami (200 g) kasza jęczmienna (100 g) kompot (200 ml) | Lasagne z mięsem i pomidorami (250 g) kompot (200 ml) | Antrykot drobiowy (80 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z marchewki i selera (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) z serem bez laktozy (50 g) i duszonym jabłkiem (30 g) kompot (200 ml) | |
| II DANIE BEZGLUTENOWE | Gulasz z indyka z warzywami (200 g) ryż (0 g)10 kompot (200 ml) | Makaron bezglutenowy z mięsem i pomidorami (250 g) kompot (200 ml) | Antrykot drobiowy (80 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z marchewki i selera (70 g) kompot (200 ml) | Makaron bezglutenowy(150 g) z serem (50 g) i duszonym jabłkiem(30 g) kompot (200 ml) | |
| II DANIE WEGETARIAŃSKIE | Gulasz warzywny (200 g) kasza jęczmienna (100 g) kompot (200 ml) | Lasagne z serem i pomidorami (250 g) kompot (200 ml) | Antrykot sojowy (80 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z marchewki i selera (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) z serem (50 g) i duszonym jabłkiem (30 g) kompot (200 ml) | |
| PODWIECZOREK | Bułeczka drożdżowa z owocami(1 szt.) | Budyń śmietankowy (150 g) wafel ryżowy (1 szt.) | Paszteciki z kapustą (2 szt.) | Jogurt owocowy (1 szt.) chrupki kukurydziane (10 g) | |

MENU LISTOPAD 2022

| | PONIEDZIAŁEK 14.11 | WTOREK 15.11 | ŚRODA 16.11 | CZWARTEK 17.11 | PIĄTEK 18.11 |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Twarożek naturalny (50 g) polędwica z indyka(15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka z cytryną (200 ml) | Naleśniki z dżemem truskawkowym (1-2 szt.) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | Pasta jajeczna (50 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Jogurt naturalny (100 g) płatki kukurydziane (30 g) szynka drobiowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Tosty z szynką,serem i pomidorem(2 szt.) kakao (200 ml) |
| ŚNIADANIE BEZMLECZNE | Serek bez laktozy (50 g) polędwica z indyka (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka z cytryną (200 ml) | Naleśniki z dżemem truskawkowym (1-2 szt.) kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (200 ml) | Pasta jajeczna (50 g) ser żółty (wegański15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Mleko sojowe (200 ml) płatki kukurydziane (30 g) szynka drobiowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Tosty z szynką,serem wegańskim i pomidorem (2 szt.) kakao (200 ml) |
| ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE | Twarożek naturalny (50 g) polędwica z indyka (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka z cytryną (200 ml) | Naleśniki bezglutenowe z dżemem truskawkowym (1-2 szt.) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | Pasta jajeczna (50 g) ser żółty (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Jogurt naturalny (100 g) płatki kukurydziane (30 g) szynka drobiowa (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Tosty bezglutenowe z szynką,serem i pomidorem (2 szt.) kakao (200 ml) |
| ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE | Twarożek naturalny (50 g) pasztet wegetariański (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka z cytryną (200 ml) | Naleśniki z dżemem truskawkowym (1-2 szt.) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | Pasta jajeczna (50 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Jogurt naturalny (100 g) płatki kukurydziane (30 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Tosty z serem i pomidorem (2 szt.) kakao (200 ml) |
| II ŚNIADANIE | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) |
| ZUPA | Kalafiorowa (250 g) | Ogórkowa (250 g) | Kapuśniak (250 g) | Brokułowa (250 g) | Krupnik z ryżem (250 g) |
| ZUPA DIETA | Kalafiorowa (250 g) | Ogórkowa (250 g) | Kapuśniak (250 g) | Brokułowa (250 g) | Krupnik z ryżem (250 g) |
| II DANIE | Makaron spaghetti 150 g) w sosie Bolognese (100 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Indyk pieczony w sosie własnym (70 g)) ziemniaczki pure (150 g) marchewka z groszkiem (70 g) kompot (200 ml) | Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkciem (50 g)i polewą jogurtową (50 g) kompot (200 ml) | Gulasz wołowy (120 g) kopytka (150 g) surówka z czerwonej kapusty (70 g) kompot (200 ml) | Klopsiki rybne (70 g) w sosie pomidorowym (50 g) kasza kuskus (100 g) surówka z kapusty kiszanej(70 g) kompot (200 ml) |
| II DANIE BEZMLECZNE | Makaron spaghetti 150 g) w sosie Bolognese (100 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Indyk pieczony w sosie własnym (70 g)) ziemniaczki pure (150 g) marchewka z groszkiem (70 g) kompot (200 ml) | Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkciem (50 g)i polewą jogurtową roślinną (50 g) kompot (200 ml) | Gulasz wołowy (120 g) kopytka (150 g) surówka z czerwonej kapusty (70 g) kompot (200 ml) | Klopsiki rybne (70 g) w sosie pomidorowym (50 g) kasza kuskus (100 g) surówka z kapusty kiszanej(70 g) kompot (200 ml) |
| II DANIE BEZGLUTENOWE | Makaron bezglutenowy spaghetti 150 g) w sosie Bolognese (100 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Indyk pieczony w sosie własnym (70 g)) ziemniaczki pure (150 g) marchewka z groszkiem (70 g) kompot (200 ml) | Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkciem (50 g)i polewą jogurtową (50 g) kompot (200 ml) | Gulasz wołowy (120 g) kopytka bezglutenowe (150 g) surówka z czerwonej kapusty (70 g) kompot (200 ml) | Klopsiki rybne (70 g) w sosie pomidorowym (50 g) ryż (100 g) surówka z kapusty kiszanej(70 g) kompot (200 ml) |
| II DANIE WEGETARIAŃSKIE | Makaron spaghetti 150 g) w sosie a la Bolognese (100 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Tofu pieczone w sosie własnym (70 g)) ziemniaczki pure (150 g) marchewka z groszkiem (70 g) kompot (200 ml) | Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkciem (50 g)i polewą jogurtową (50 g) kompot (200 ml) | Gulasz warzywny (120 g) kopytka (150 g) surówka z czerwonej kapusty (70 g) kompot (200 ml) | Klopsiki rybne (70 g) w sosie pomidorowym (50 g) kasza kuskus (100 g) surówka z kapusty kiszanej(70 g) kompot (200 ml) |
| PODWIECZOREK | Rogalik z szynką i serem żółtym (1 szt.) | Kanapka z pieczonym schabem i ogórkiem kiszonym(1 szt.) | Paszteciki z mięsem (2 szt.) | Galaretka owocowa (150 g) wafel ryżowy (1 szt.) | Ciasto czekoladowe (1 por.) |

MENU LISTOPAD 2022

| | PONIEDZIAŁEK 21.11 | WTOREK 22.11 | ŚRODA 23.11 | CZWARTEK 24.11 | PIĄTEK 25.11 |
|---------------------------------|---|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Polędwica z indyka (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (200 ml)-na zimno pasta z pieczonych mięs (20 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Jajko na twardo (½ szt.) polędwica drobiowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Naleśniki z serkiem waniliowym (1-2 szt.) kakao (200 ml) |
| ŚNIADANIE BEZMLECZNE | Polędwica z indyka (15 g) ser żółty wegański (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Płatki kukurydziane (30 g) na mleku roślinnym (200 ml)-na zimno pasta z pieczonych mięs (20 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Jajko na twardo (½ szt.) polędwica drobiowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Owsianka na mleku roślinnym (200 g) ser żółty wegański(15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Naleśniki z serkiem waniliowym (1-2 szt.) kakao (200 ml) |
| ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE | Polędwica z indyka (15 g) ser żółty (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (200 ml)-na zimno pasta z pieczonych mięs (20 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Jajko na twardo (½ szt.) polędwica drobiowa (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) ser żółty (15 g) pieczywo bezglutenowe(50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Naleśniki z serkiem waniliowym (1-2 szt.) kakao (200 ml) |
| ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE | Szynka sojowa(15 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka miętowa (200 ml) | Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (200 ml)-na zimno pasta warzywna (20 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) | Jajko na twardo (½ szt.) szynka sojowa (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka owocowa (200 ml) | Owsianka na mleku (200 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) | Naleśniki z serkiem waniliowym (1-2 szt.) kakao (200 ml) |
| II ŚNIADANIE | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) |
| ZUPA | Pomidorowa z makaronem(250 g) | Koperkowa (250 g) | Groszkowa (250 g) | Krem z soczewicy z grzankami(250 g) | Fasolowa(250 g) |
| ZUPA DIETA | Pomidorowa z makaronem(250 g) | Koperkowa (250 g) | Groszkowa(250 g) | Krem z soczewicy z grzankami(250 g) | Fasolowa250 g) |
| II DANIE | Potrąwka z kurczaka z warzywami (150 g) kasza gryczana (100 g) kompot (200 ml) | Pierogi z mięsem i warzywami (3-6 szt.) surówka jesienna (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) w sosie serowo brokułowym (100 g) marchewka na parze (70 g) kompot (200 ml) | Pieczeń rzymska z jajkiem (90 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z białej kapusty (70 g) kompot (70 g) | Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) kompot (200 ml)) |
| II DANIE BEZMLECZNE | Potrąwka z kurczaka z warzywami (150 g) kasza gryczana (100 g) kompot (200 ml) | Pierogi z mięsem i warzywami (3-6 szt.) surówka jesienna (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) w sosie brokułowym (100 g) marchewka na parze (70 g) kompot (200 ml) | Pieczeń rzymska z jajkiem (90 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z białej kapusty (70 g) kompot (70 g) | Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) kompot (200 ml)) |
| II DANIE BEZGLUTENOWE | Potrąwka z kurczaka z warzywami (150 g) kasza gryczana (100 g) kompot (200 ml) | Pierogi z mięsem i warzywami (3-6 szt.) surówka jesienna (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) w sosie serowo brokułowym (100 g) marchewka na parze (70 g) kompot (200 ml) | Pieczeń rzymska z jajkiem (90 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z białej kapusty (70 g) kompot (70 g) | Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) kompot (200 ml)) |
| II DANIE WEGETARIAŃSKIE | Potrąwka z soczewicą i warzywami (150 g) kasza gryczana (100 g) kompot (200 ml) | Pierogi z soczewicą i warzywami (3-6 szt.) surówka jesienna (70 g) kompot (200 ml) | Makaron (150 g) w sosie serowo brokułowym (100 g) marchewka na parze (70 g) kompot (200 ml) | Pieczeń wegetariańska z jajkiem (90 g) ziemniaczki pure (150 g) surówka z białej kapusty (70 g) kompot (70 g) | Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) kompot (200 ml)) |
| PODWIECZOREK | Mini pizza z pieca (1 szt.) | Jogurt owocowy (1 szt.) wafel ryżowy (1 szt.) | Ciasteczko cytrynowe (1 szt.) | Rogalik francuski (1 szt.) | Kanapka z szynką z indyka i ogórkiem (1 szt.) |

MENU LISTOPAD 2022

| | PONIEDZIAŁEK 28.11 | WTOREK 29.11 | ŚRODA 30.11 | | |
|--|--|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Polędwica sopocka (15 g) serek waniliowy (50 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) rumianek (200 ml) | Ryżanka na mleku (200 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Szynka wędzona (15 g) serek topiony (1 szt.) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | | |
| ŚNIADANIE BEZMLECZNE | Polędwica sopocka (15 g) serek waniliowy bez laktozy (50 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (15 g) rumianek (200 ml) | Ryżanka na mleku (200 g) ser żółty wegański (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Szynka wędzona (15 g) ser żółty wegański (1 szt.) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (200 ml) | | |
| ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE | Polędwica sopocka (15 g) serek waniliowy (50 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (15 g) rumianek (200 ml) | Ryżanka na mleku (200 g) ser żółty (15 g) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Szynka wędzona (15 g) serek topiony (1 szt.) pieczywo bezglutenowe (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | | |
| ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE | Paszтет wegetariański (20 g) serek waniliowy (50 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (15 g) rumianek (200 ml) | Ryżanka na mleku (200 g) ser żółty (15 g) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) herbatka (200 ml) | Pasta warzywna (15 g) serek topiony (1 szt.) pieczywo (50 g) warzywa świeże (20 g) kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) | | |
| II ŚNIADANIE | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | Przekąska owocowo warzywna (70 g) | | |
| ZUPA | Jarzynowa z ryżem (250 g) | Krem z kalafiora z grzankami (250 g) | Rosół z makaronem (250 g) | | |
| ZUPA WEGETARIAŃSKA I WEGAŃSKA/BEZGLUT./BEZMLECZNA | Jarzynowa z ryżem (250 g) | Krem z kalafiora z grzankami (250 g) | Rosół z makaronem (250 g) | | |
| II DANIE | Makaron (150 g) w sosie carbonara (100 g) bukiet warzyw na parze (70 g) | Gołąbki w sosie pomidorowym (1 szt.) ziemniaczki pure (150 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Schab (70 g) w sosie pieczeniowym (50 g) kasza jęczmienna (100 g) surówka z buraczków (70 g) kompot (200 ml) | | |
| II DANIE BEZMLECZNE | Makaron (150 g) w sosie carbonara (100 g) bukiet warzyw na parze (70 g) | Gołąbki w sosie pomidorowym (1 szt.) ziemniaczki pure (150 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Schab (70 g) w sosie pieczeniowym (50 g) kasza jęczmienna (100 g) surówka z buraczków (70 g) kompot (200 ml) | | |
| II DANIE BEZGLUTENOWE | Makaron bezglutenowy (150 g) w sosie carbonara (100 g) bukiet warzyw na parze (70 g) | Gołąbki w sosie pomidorowym (1 szt.) ziemniaczki pure (150 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Schab (70 g) w sosie pieczeniowym (50 g) ryż (100 g) surówka z buraczków (70 g) kompot (200 ml) | | |
| II DANIE WEGETARIAŃSKIE I WEGAŃSKIE | Makaron (150 g) w sosie a la carbonara (100 g) bukiet warzyw na parze (70 g) | Gołąbki wegetariańskie w sosie pomidorowym (1 szt.) ziemniaczki pure (150 g) fasolka szparagowa (70 g) kompot (200 ml) | Kotleciki sojowe (70 g) w sosie pieczeniowym (50 g) kasza jęczmienna (100 g) surówka z buraczków (70 g) kompot (200 ml) | | |
| PODWIECZOREK | Budyń waniliowy (150 g) wafel ryżowy (1 szt.) | Racuszki z jabłkami (1-2 szt.) | Jogurt naturalny (1 szt.) chrupki kukurydziane (10 g) | | |