

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.06.11	2026.06.12	2026.06.13	2026.06.14	2026.06.15	2026.06.16	2026.06.17
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
II Ś							
Obiad	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 110 g Makaron muszelki 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g Ryż 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwinka lekka 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza jęczmienna 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Truskawki 100 g Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ciasto drożdżowe 60 g Kajzerka szt 1 szt Bułka wrocławska 70 g Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Truskawki 100 g Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jabłko 1 szt Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 30 g Pasta brokułowa z serem lekka 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.06.18	2026.06.19	2026.06.20	2026.06.11	2026.06.12	2026.06.13	2026.06.14
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzynowa b/c 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszony b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Udziki drobiowe w paprykowym trio 110 g Makaron razowy 140 g Sałata z jogurtem naturalnym 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Brukselka 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Kiwi 1 szt	Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Truskawki 100 g	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata b/cukru 250 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	czwartek
	2026.06.15	2026.06.16	2026.06.17	2026.06.18	2026.06.19	2026.06.20	2026.06.11
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczątkami 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatką z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z papryką 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 40 g Papryka 50 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż brązowy 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Botwinka 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Surówka z pora (z olejem) b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką diet. 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmieńny z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Truskawki 100 g Skyr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Jogurt naturalny 1 szt Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 30 g Pasta brokułowa z serem lekka 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.06.12	2026.06.13	2026.06.14	2026.06.15	2026.06.16	2026.06.17	2026.06.18
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Mix salat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Jogurt z mussem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasm i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g
Obiad	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Udziki drobiowe w paprykowym trio 110 g Makaron muszelki 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwinka 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Surówka colleslaw 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką w panierce 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Truskawki 100 g	Ciasto drożdżowe 60 g	Arbuz 150 g	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Arbuz 150 g	Banan 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	piątek	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.06.19	2026.06.20	2026.06.11	2026.06.12	2026.06.13	2026.06.14	2026.06.15
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatką z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Jogurt z musem wiśniowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Dorsz panierowany 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 110 g Makaron muszelki 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g Ryż 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Truskawki 100 g	Rogalik maślany 1 szt	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Ciasto drożdżowe 60 g	Arbuz 150 g	Truskawki 100 g
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kajzerka szt 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	czwartek	piątek
	2026.06.16	2026.06.17	2026.06.18	2026.06.19	2026.06.20	2026.06.11	2026.06.12
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatką z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z anansem i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g
Obiad	Botwinka lekka 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza jęczmienna 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Arbuz 150 g	Banan 1 szt	Truskawki 100 g	Rogalik maślany 1 szt	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.06.13	2026.06.14	2026.06.15	2026.06.16	2026.06.17	2026.06.18	2026.06.19
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek Tartare naturalny 1 szt Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurczątkiem 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt z mussem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 200 g
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Udziki drobiowe w paprykowym trio 110 g Makaron muszelki 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwinka 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Surówka collesław 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką w panierce 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Dorsz panierowany 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Ciasto drożdżowe 60 g	Arbuz 150 g	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Arbuz 150 g	Banan 1 szt	Truskawki 100 g
Kolacja	Buleczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pasta brokułowa z serem lekka 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupek. 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Połędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.06.20	2026.06.11	2026.06.12	2026.06.13	2026.06.14	2026.06.15	2026.06.16
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Koktajl snickers 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Jogurt z musem wiśniowym b/c 200 g	Serek homogenizowany natur kg 150 g Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym b/c 150 g
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 140 g Ratatouille 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Udziki drobiowe w paprykowym trio 110 g Makaron razowy 140 g Sałata z jogurtem naturalnym 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Brukselka 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż brązowy 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Botwinka 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Surówka collesław b/c 120 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml
P	Rogalik maślany 1 szt	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Kiwi 1 szt	Gruszka 1 szt	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.06.17	2026.06.18	2026.06.19	2026.06.20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Mix sałat 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Kalań 120 g Surówka z pora (z olejem) b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką diet. 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem ogórkiem i ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml