

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.08.11	2026.08.12	2026.08.13	2026.08.14	2026.08.15	2026.08.16	2026.08.17
	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	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	Płatki 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	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś							
Obiad	Barszcz ukraiński diet. 300 ml Leczo lekkostrawne 180 g Kasza orkiszowa 140 g Mieszanaka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 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 Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Stek z karkówki diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza kuskus 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	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	Melon Kantalupe 150 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	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 Nektarynka 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 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 Banan 1 szt	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 Drożdżówka z serem 1 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb familijny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Brzoskwinia 1 szt

	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.08.18	2026.08.19	2026.08.20	2026.08.11	2026.08.12	2026.08.13	2026.08.14
	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	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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 kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne 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
II Ś				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
Obiad	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Pierogi ruskie diet. II 260 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Sznycel wieprzowy pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Leczo z kielbasą 180 g Kasza gryczana 140 g Mieszananka warzyw gotowanych lekka 120 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Kasza orkiszowa 140 g Surówka z pora (z olejem) b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 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 pełnoziarnistym 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 150 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	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 żytni zdrówko 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiowa 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 Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		wtorek	
2026.08.15		2026.08.16		2026.08.17		2026.08.18		2026.08.19		2026.08.20		2026.08.11	
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	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Roszponka 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenney 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						
	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka bez dodatku "e" 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Pomidor 50 g	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g						
	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Brukselka 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa chrzanowo-ziemniaczana z pesto 300 ml Stek z karkówki z cebulką 100 g Kasza pęczak 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka czerwony colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalafior 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Leczo z kielbasą 180 g Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml						
	P	Jogurt naturalny 1 szt Gruszka 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Jabłko 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt Kefir 1 szt	Jabłko 1 szt					
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pytlowy 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						

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.08.12	2026.08.13	2026.08.14	2026.08.15	2026.08.16	2026.08.17	2026.08.18
	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	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 Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g
II Ś	Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i płatkami migdałów 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Kefir 1 szt Biszkopty 30 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml
Obiad	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Miruna w płatkach kukurydzianych (smażona) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa chrzanowo-ziemniaczana z pesto 300 ml Stek z karkówki z cebulką 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Ziemniaki 140 g Surówka czerwony colleslaw 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Melon Kantalupe 150 g	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb żytni zdrówko 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 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 Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb rodzinny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.08.19	2026.08.20	2026.08.11	2026.08.12	2026.08.13	2026.08.14	2026.08.15
	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	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Płatki 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	Płatki 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 Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	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 płatkami migdałów 150 g	Koktajl snickers 200 g
Obiad	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 260 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Szyneł wieprzowy smażony 100 g Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński diet. 300 ml Leczo lekkostrawne 180 g Kasza orkiszowa 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 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 Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 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 - lososiowa 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 pyłowy 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

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa
	2026.08.16	2026.08.17	2026.08.18	2026.08.19	2026.08.20	2026.08.11	2026.08.12
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 60 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 Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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 kurcząt 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
II Ś	Jogurt naturalny 1 szt	Kefir 1 szt Biszkopty 30 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Stek z karkówki diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza kuskus 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Pierogi ruskie diet. II 260 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Sznycel wieprzowy pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Leczo z kielbasą 180 g Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Melon Kantalupe 150 g
Kolacja	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb familijny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	
	2026.08.13	2026.08.14	2026.08.15	2026.08.16	2026.08.17	2026.08.18	2026.08.19	
	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	Platki jęczmienne 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	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ser biały 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	
	II S	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i płatkami migdałów 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Kefir 1 szt Biszkopty 30 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Miruna w płatkach kukurydzianych (smażona) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa chrzanowo-ziemniaczana z pesto 300 ml Stek z karkówki z cebulką 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Ziemniaki 140 g Surówka czerwony collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 260 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml
		P	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g
Kolacja		Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 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 ze szczypiorkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb rodzinny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłtowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka hawajska 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 50 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.08.20	2026.08.11	2026.08.12	2026.08.13	2026.08.14	2026.08.15	2026.08.16
	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	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Platki 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	Platki 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	Platki 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	Platki 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	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 80 g Roszponka 20 g Herbata b/cukru 250 ml
	II S	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Kokosowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym b/c 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i płatkami migdałów 150 g	Koktajl snickers 200 g
Obiad	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Sznycel wieprzowy smażony 100 g Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Leczo z kielbasą 180 g Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 120 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z pora (z olejem) b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 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 pełnoziarnistym 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Brukselka 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Salatka z tortellini 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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	Chleb żytni zdrowko 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 súpki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Polędwica 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	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.08.17	2026.08.18	2026.08.19	2026.08.20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 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 Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
II Ś	Maślanka 1 szt	Mus truskawkowy z jogurtem b/c 200 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g
Obiad	Zupa chrzanowo-ziemniaczana z pesto 300 ml Stek z karkówki z cebulką 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza pęczak 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka czerwony collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalafior 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Brzoskwinia 1 szt	Jabłko 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Ogórek małosolny 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynekowa extra 30 g Papryka 80 g Rukola 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml