

## ŚNIADANIE

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Płatki miodowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)	Pieczywo (40g) + ser gouda (20g) + wędlina (20g) + masło (6g) + inka z mlekiem (200ml)	Parówki drobiowe (40g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + serek kanapkowy śmietankowy (20g) + masło (6g) + warzywa (20g)
Bez gluten / bez cukru / bez nabiału	Płatki kukurydziane + napój sojowy (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + kakao na mleku sojowym (200ml)	Pieczywo (40g) + wędlina (40g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + inka z mlekiem sojowym (200ml)	Parówki drobiowe (40g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo bezglutenowe (40g) + twaróg kozi (30g) + margaryna roślinna (6g) + warzywa (20g)
Wegetariańska	Płatki miodowe + mleko 3,2 (160ml) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + kakao (200ml)	Pieczywo (40g) + ser gouda (30g) + masło (6g) + inka z mlekiem (200ml)	Parówki wegetariańskie (40g) + pieczywo (40g) + masło (6g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + serek kanapkowy śmietankowy (20g) + masło (6g) + warzywa (20g)
Całkowicie bezmleczna	chałka (40g) + dżem (20g) + miód (10g) + herbata z cytryną (200ml)	Jajecznica (70g) + pieczywo (40g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + wędlina (30g) + herbata z cytryną (200ml)	Parówki drobiowe (40g) + pieczywo (40g) + warzywa (20g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo (40g) + wędlina drobiowa (30g) + warzywa (20g)

## II ŚNIADANIE

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Owoc	Kiwi	Winogrona	Jabłko	Banan	Gruszka

**OBIAD**

<b>Dzień</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
Podstawa	Zupa – Ogórkowa z ryżem (250ml) Drugie danie – Pulpety drobiowe + sos pieczarkowy (80g) + ryż (100g) + surówka z koperkiem (60g) + kompot	Zupa –Rosół z makaronem (250ml) Drugie danie – Kartacze z mięsem wieprzowym okraszone masłem i cebulką + kompot	Zupa – Żurek Śląski (250ml) Drugie danie – Naleśniki z twarogiem, nutellą i prażonym jabłkiem (160g)	Zupa – Krem z pomidorów z bazyliowym pesto + grzanki (250ml) Drugie danie – Filet z kurczaka na parze w szpinaku baby i kolorowej papryce (80g) + kasza jęczmienna (100g) + warzyw z pieca (60g)	Zupa – Kartoflanka na wędzonce (250ml) Drugie danie – Łosoś z pieca w maśle i koperku (80g) + kasza bulgur po turecku z suszonymi pomidorami (100g) + surówka z kiszzonej kapusty (60g) + kompot
Bez gluten / bez cukru / bez mleczna	Zupa – Ogórkowa z ryżem (250ml) Drugie danie – Pulpety drobiowe + sos pieczarkowy (80g) + ryż (100g) + surówka z koperkiem (60g) + kompot	Zupa –Rosół z makaronem kukurydzianym (250ml) Drugie danie – Kartacze z mięsem wieprzowym w oliwie z oliwek z cebulką + kompot	Zupa – Żurek Śląski (250ml) Drugie danie – Naleśniki bezglutenowe z prażonym jabłkiem (160g)	Zupa – Krem z pomidorów z bazyliowym pesto + grzanki (250ml) Drugie danie – Filet z kurczaka na parze w szpinaku baby i kolorowej papryce (80g) + kasza gryczana (100g) + warzyw z pieca (60g) + kompot	Zupa – Kartoflanka na wędzonce (250ml) Drugie danie – Łosoś z pieca w koperku (80g) + komosa ryżowa po turecku z suszonymi pomidorami (100g) + surówka z kiszzonej kapusty (60g)+ kompot
Wegetariańska	Zupa – Ogórkowa z ryżem (250ml) Drugie danie – Pulpety warzywne z ciecierzycą + sos pieczarkowy (80g) + ryż (100g) + surówka z koperkiem (60g) + kompot	Zupa – Jarzynowa z makaronem (250ml) Drugie danie – Faszerowana czerwona papryka (90g) + ziemniaki z pieca z tymiankiem (130g) + buraczki (60g) + kompot	Zupa – Żurek Śląski (250ml) Drugie danie – Naleśniki z twarogiem, nutellą i prażonym jabłkiem (160g)	Zupa – Krem z pomidorów z bazyliowym pesto + grzanki (250ml) Drugie danie –Tofu wędzone w szpinaku baby i kolorowej papryce (80g) + kasza jęczmienna (100g) + warzyw z pieca (60g) + kompot	Zupa – Kartoflanka (250ml) Drugie danie – Łosoś z pieca w maśle i koperku (80g) + kasza bulgur po turecku z suszonymi pomidorami (100g) + surówka z kiszzonej kapusty (60g) + kompot

Bez wieprzowiny	Zupa – Ogórkowa z ryżem (250ml) Drugie danie – Pulpety drobiowe + sos pieczarkowy (80g) + ryż (100g) + surówka z koperkiem (60g) + kompot	Zupa –Rosół z makaronem (250ml) Drugie danie – Faszerowana czerwona papryka (90g) + ziemniaki z pieca z tymiankiem (130g) + buraczki (60g) + kompot	Zupa – Żurek Śląski (250ml) Drugie danie – Naleśniki z twarogiem, nutellą i prażonym jabłkiem (160g)	Zupa – Krem z pomidorów z bazyliowym pesto + grzanki (250ml) Drugie danie – Filet z kurczaka na parze w szpinaku baby i kolorowej papryce (80g) + kasza jęczmienna (100g) + warzyw z pieca (60g)	Zupa – Kartoflanka (250ml) Drugie danie – Łosoś z pieca w maśle i koperku (80g) + kasza bulgur po turecku z suszonymi pomidorami (100g) + surówka z kiszzonej kapusty (60g) + kompot
-----------------	--	--	---	---	---

#### PODWIECZOREK

Dzień	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Podstawa	Jogurt grecki + mus truskawkowo-bananowy + płatki kukurydziane	Ciasto czekoladowe (60g)	Kisiel owocowy + flipsy	Koktajl owocowy + pieczywo wasa	Ciasto kokosowe z polewą czekoladową (60g)
Bez gluten / bez cukru / bez nabiału	Jogurt kozi + mus truskawkowo-bananowy + płatki kukurydziane	Biszkopty bezglutenowe z bananem i galaretką	Kisiel owocowy + flipsy	Koktajl owocowy + pieczywo wasa	Batony jaglane z masłem orzechowym, bakaliami i miodem
Całkowicie bezmleczna	Mus truskawkowo-bananowy + płatki kukurydziane	Biszkopty bezglutenowe z bananem i galaretką	Kisiel owocowy + flipsy	Koktajl owocowy + pieczywo wasa	Batony jaglane z masłem orzechowym, bakaliami i miodem