

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), stół szwedzki: sucha krakowska 20g (6), ser żółty 20g (7), hummus 20g, papryka 10g, ogórek zielony 10g; mandarynka 50g.
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z pieca 70g (1,3), surówka z białej rzepy i jabłka 100g (7,10), woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Frytki z warzyw korzeniowych 150g (9), dip jogurtowo-czosnkowy 50g (7), tost ziarnisty 35g (1) z masłem 5g (7) i sałatą lodową 3g.

Wtorek

03.03.2026

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane na mleku 220ml (7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), szynką drobiową 20g (6) i ogórkiem kiszonym 10g, jabłko 60g.
<i>obiad</i>	Zupa fasolowa z majerankiem 220ml (9), pierogi ukraińskie (wyrób własny) 180g (1,7), okraszone duszoną cebulką 10g, pomidor malinowy krojony w kostkę 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt naturalny 150g (7) z kleksem miodu 5g, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 10g (5).

Środa

04.03.2026

<i>śniadanie</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), jajka na twardo 20g (3), sałata lodowa 3g, polędwica sopocka 20g (6), pomidorki koktajlowe 10g, ogórek świeży 10g, dżem niskosł. 10g; banan 50g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny 220ml (1,7,9), kotlet z kaszy gryczanej z pieczarkami i serem Feta 70g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, woda z pomarańczą 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, chleb żytni 35g (1) z pastą z soczewicy 20g i ogórkiem kiszonym 10g, chipsy marchewkowe 18g.

Czwartek

05.03.2026

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml (1,7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, kalarepa 40g.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (7,9), kasza bulgur 150g (1), gulasz drobiowy z sosem porowo-śmietanowym 70g (1,7), buraczki zasmażane 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napar z mięty 200ml, szarlotka (wypiek własny) 100g (1,3,7).

Piątek

06.03.2026

<i>śniadanie</i>	Zacierki na mleku 220ml (1,7), bułka kukurydziana 40g (1) z masłem 5g (7), twarogiem ze szczypiorkiem 30g (7) i z rzodkiewką 5g, marchewka surowa do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabieleny z natką 220ml (1,7,9), ryż 150g, filet rybny panierowany 70g (1,3,4) surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Koktajl Shrek na wodzie (banan, szpinak, jabłko) 200ml, oprószony wiórkami kokosowymi 3g, rogalik maślany 40g (1,7).