

<i>śniadanie</i>	Kakaon 200ml (1,7), kajzerka 40g (1) z masłem 5g (7), serem żółtym 20g (7) i pomidorem 10g, soczek owocowy w kartoniku 200ml.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z koperkiem zasypana kaszką manną 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z pieca 70g (1,3), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Koktajl Shrek na wodzie ze szpinakiem, jabłkiem i bananem 200ml, chałka 40g (1,7) z masłem orzechowym 10g (5).

Wtorek

09.12.2025

<i>śniadanie</i>	Płatki kukurydziane z mlekiem 220ml (7), herbata 200ml, kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), szynką 20g (6) i ogórkiem kiszonym 10g, marchewka surowa do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Biały barszcz z ziemniakami zabielały 220ml (1,7,9), kasza bulgur 150g (1), gulasz drobiowy z porem i pieczarkami 70g (1,7), sałatka z buraczków z cebulką i oliwą 100g, woda z pomarańczą 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt Jogobella z owocami b/c 150g (7), ciasteczka kruche wiśniowo-owsiane 50g (1,3,7,8,11).

Środa

10.12.2025

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), parówka z szynki na gorąco 50g (6), ser żółty 20g (7), sałata lodowa 3g, ketchup 10g (10), ogórek zielony 10g, pomidorki koktajlowe 10g, dżem niskosłodzony 10g; kalarepka do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Zupa fasolowa z warzywami 220ml (9), pierogi z serem 180g (1,7) i polewą truskawkową (wyrób własny) 50g, napar z mięty 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbatka owocowa 200ml, chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną z dymką 30g (3,10) i z ogórkiem kiszonym 10g, jabłko 60g.

Czwartek

11.12.2025

<i>śniadanie</i>	Kasza manna na mleku 220ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), pasztetem drobiowym 30g (1,3,7,9) i pomidorem 10g, mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Zupa ogórkowa z koperkiem 220ml (1,7,9), spaghetti mięsno-warzywne 180g (1), posypane serem żółtym 10g (7), mix sałat z winegret 50g (10), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napój z miodem i cytryną 200ml, sałatka wieloskładnikowa z sosem jogurtowo-majonezowym: brokuły, tuńczyk w s. własnym, ogórek świeży, ryż, papryka, jajka 160g (3,4,7,10); chipsy marchewkowe 18g.

Piątek

12.12.2025

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), polędwica sopocka 20g (6), hummus 20g, serek Bieluch naturalny 20g (7), konfitura wiśniowa 10g, papryka 10g, sałata 3g, ogórek zielony 10g; sok pomidorowy 200ml.
<i>obiad</i>	Zupa zacierkowa z natką 220ml (1,9), ziemniaki 150g, filet rybny w jarzynach "po grecku" 80g (3,4,9), surówka z kiszonej kapusty z oliwą 100g, woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata zielona 200ml, ciasto jogurtowe z jabłkiem 100g (1,3,7) i kleksem masła orzechowego 10g (5).