

Poniedziałek**14.09.2026**

- śniadanie* Płatki jęczmienne na mleku 220ml(1,7), chleb razowy 35g(1) z masłem 5g(7), sałatą lodową 3g, serem żółtym 20g(7) i papryką 10g; arbuza 50g.
- obiad* Kapuśniak z kiszonej kapusty 220ml(9), spaghetti z sosem mięsno-warzywnym 180g(1,9), ogórek świeży krojony w talarki 50g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie 200ml(7), chrupki kukurydziane 15g.

Wtorek**15.09.2026**

- śniadanie* Kawa zbożowa z mlekiem 200ml(1,7), kanapka 35g(1) z masłem 5g(7), pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g((3,10) i z rzodkiewką 10g; marchewka krojona w słupki 30g + jabłko 40g.
- obiad* Zupa grochowa z warzywami 220ml(9), pierogi z serem 150g(1,7) i polewą truskawkową 50g, napar z mięty 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, sałatka arabska Tabulleh: kasza kuskus, pomidor, ogórek zielony, cebula, oliwa, mięta, sok z cytryny, przyprawy 160g(1); brzoskwinia UFO 40g.

Środa**16.09.2026**

- śniadanie* Zacierki na mleku 220ml(1,9), chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(7), polędwicą sopocką 20g(6) i ogórkiem małosolnym 20g; kalarepa krojona do chrupania 40g.
- obiad* Zupa "solferino" z pomidorami i groszkiem zielonym zabieleną 220ml(7,9), ziemniaki 150g, udko z kurczaka pieczone 70g, surówka z pora i jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym 100g(7,10), woda z cytryną 200ml.
- podwieczorek* Budyń waniliowy z borówkami 200ml(1,7), chałka 40g(1,7) z masłem orzechowym 10g(5).

Czwartek**17.09.2026**

- śniadanie* Kakao 200ml(1,7), bagietka 40g(1) z masłem 5g(7), serkiem naturalnym Bieluchem 20g(7) i kleksem miodu 5g; sok pomarańczowy 200ml.
- obiad* Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml(7,9), kasza bulgur 150g(1), pieczeń rzymska 70g(1,3) z sosem pieczarkowym 50g(1,7), buraczki zasmażane 100g, kompot 200ml.
- podwieczorek* Herbata ziołowa z cytryną 200ml, placki z cukinii 100g(1,3), dip jogurtowo-czosnkowy 50g(7); jabłko 60g.

Piątek**18.09.2026**

- śniadanie* Kasza manna na mleku 220ml(1,7), chleb tostowy z ziarnami 35g(1), z pastą z awokado (guacamole) 20g, pomidorki koktajlowe 10g; banan 50g.
- obiad* Zupa szczawiowa zabieleną z koperkiem i jajkiem 220ml(3,7,9), ryż 150g, kotlet mielony z ryby 70g(1,3,4), surówka z białej kapusty z oliwą 100g, papryka krojona w paski 10g, napar z mięty 200ml.
- podwieczorek* Herbata owocowa 200ml, ciasto marchewkowe (wypiek własny) 100g(1,3,7); chipsy owocowo-warzywne 18g.