

TYDZIEŃ 1	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Potrawka z kury Ryż ciemny Surówka z marchewki	Potrawka z kury Ryż ciemny Surówka z marchewki	Chili Kapusta pekińska	Chili Kapusta pekińska	Warzywa na patelnię Kasza gryczana Zielona sałata	Warzywa na patelnię Ryż brązowy Zielona sałata	Burgery z buraka Fit frytki Sałatka z selera, burach i jabłka
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 2	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Owoce Pełnoziarniste ciasteczka	Salatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Salatka fasolowy mix	Salata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Salata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Salatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Gulasz wieprz. Kasza gryczana Surówka z marchewki	Gulasz wieprz. Ziemniaki Mizeria	Potrawka z ryby Kapusta pekińska	Potrawka z ryby Kapusta pekińska	Spaghetti Zielona sałata	Spaghetti Zielona sałata	Jajko sadzone Ziemniaki Szpinak
Kolacja 20 ⁰⁰	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym

TYDZIEŃ 3	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Ryż ciemny po chińsku	Ryż ciemny po chińsku	Gulasz wieprz. Kasza gryczana Surówka z marchewki	Gulasz wieprz. Ziemniaki Mizeria	Zapiekanka wielowarzywna Zielona sałata	Zapiekanka wielowarzywna Zielona sałata	Burgery z ciecierzycy Fit frytki Mizeria
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 4	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Klopsiki w sosie pomidorowym Makaron Zielona sałata	Klopsiki w sosie pomidorowym Makaron Zielona sałata	Pilaw z ciecierzycy Kapusta pekińska	Pilaw z ciecierzycy Kapusta pekińska	Kurczak słodko- kwaśny Kasza gryczana Zielona sałata	Kurczak słodko- kwaśny Kasza gryczana Zielona sałata	Burgery z soi Fit frytki Sałatka z marchewki
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 5	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Kurczak duszony z lekką sałatką	Kurczak duszony z lekką sałatką	Hiszpańska tortilla Kapusta pekińska + czerwona	Hiszpańska tortilla Kapusta pekińska + czerwona	Makaron z sosem warzywnym Zielona sałata	Makaron z sosem warzywnym Zielona sałata	Ryba pieczona Fit frytki Sałatka z marchewki
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 6	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Pieczeń z duszonymi warzywami Ryż ciemny	Pieczeń z duszonymi warzywami Kasza gryczana	Roladki z kurczaka Fit frytki Sałata	Roladki z kurczaka Fit frytki Sałata	Leczo warzywne Kasza gryczana	Leczo warzywne Kasza gryczana	Makaron z tuńczykiem
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 7	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Nóżki kurczaka zapiekane z ziemniakami Surówka	Nóżki kurczaka zapiekane z ziemniakami Surówka	Chakalaka Sałata	Chakalaka Sałata	Paella	Paella	Jajko sadzone Ziemniaki Kalafior
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 8	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Makaron z kurczakiem i pieczarkami Sałata	Makaron z kurczakiem i pieczarkami Sałata	Meksykańska zapiekanka Kapusta pekińska	Meksykańska zapiekanka Kapusta pekińska	Kotlety z soczewicy Sałatka Frytki	Kotlety z soczewicy Sałatka Frytki	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 9	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Gulasz Ziemniaki Sałata	Gulasz Ziemniaki Sałata	Fasolowo- warzywna zapiekanka	Fasolowo- warzywna zapiekanka	Kurczak z warzywami i soczewicą Surówka	Kurczak z warzywami i soczewicą Surówka	Łosoś Ryż Brokuł
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka

TYDZIEŃ 10	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie: 7 ⁰⁰	Kasza jaglana Jajko na twardo Ogórek Pomidor	Kasza jaglana Jabłko tarte Rodzynki Żurawina	Kasza jaglana Jabłko tarte Siemię lniane Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Masło orzechowe Pół banana	Kasza jaglana Kakao Banan Wiórki kokosowe	Kasza jaglana Jabłko tarte Banan Pomarańcza	Kasza jaglana Jabłko tarte Bakalie Siemię lniane
Lunch: 11 ³⁰	Sałatka z ciecierzycy	Sałatka owocowa Pełnoziarniste ciasteczka	Jogurt naturalny Banan Jabłko Bakalie	Sałatka fasolowy mix	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałata zielona Kapusta pek. Kurczak Warzywa	Sałatka z ciecierzycy
Obiad: 17 ⁰⁰	Lekkie sznycle Frytki Surówka z marchewki	Lekkie sznycle Frytki Surówka z marchewki	Makaron zapekany z warzywami Sałata	Makaron zapekany z warzywami Sałata	Kociołek	Kociołek	Ryż z truskawkami
Kolacja 20 ⁰⁰	Jabłko z bakaliami i masłem orzechowym	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka	Warzywa z patelni z sosem czosnkowych	Pieczony kurczak Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 jajka na twardo Wafel ryżowy Pomidor, ogórek, rzodkiewka	2 wafle ryżowe Ser żółty Pomidor, ogórek, rzodkiewka