

	Poniedziałek 19.10	Wtorek 20.10	Środa 21.10	Czwartek 22.10	Piątek 23.10
śniadanie	Kanapki na chlebie pszenno-żytnim jogurtowym z makiem, krakowską z indyka, pomidorem, rzodkiewką, kakao na mleku, herbata owocowa	Płatki gryczane na mleku, kanapki na chlebie pszenno-żytnim wieloziarnistym o niskim IG, szynką wieprzową, papryką, ogórkiem świeżym, herbata owocowa	Bułka kajzerka z pasztecikiem sojowym, pomidorem, sałatą, kakao na mleku, herbata z owoców leśnych	Zacierka z dynią na mleku chałka z dżemem z czarnej porzeczki, herbata z owocu dzikiej róży	Kanapki na chlebie żytnim z ziarnami z serkiem kanapkowym naturalnym, pomidorem, rzodkiewką, herbata z owocu dzikiej róży
	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7,	A: 1, 7
II śniadanie	rozne owoce	rozne owoce	rozne owoce	rozne owoce	rozne owoce
obiad	Zupa jarzynowa z kalafiora z koperkiem (na wywarze warzywnym), Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, mięsem mielonym z indyka, woda mineralna	Rosół z makaronem i natką, filet z kurczaka z pieczonymi ziemniakami, marchewką i fasolką szparagową, herbata rumiankowa	Zupa ogórkowa z ziemniakami, koperkiem klopsiki mięsne w sosie curry, ryż, surówka z sałaty lodowej, ogórka kiszzonego, woda mineralna	Krem z cukinii z grzankami, kotlet schabowy, kasza jęczmienna pęczak, sałatka z buraczków, herbata z kopru włoskiego lub woda mineralna	Zupa jarzynowa ze świeżej kapusty z koperkiem (na wywarze warzywnym), ryba miruna zapiekana z brokułami, ziemniaki, mizeria z jogurtem, szczypiorkiem i kielkami rzodkiewki, woda mineralna
	A: 1, 9	A: 1,7, 9	A: 1, 3,7, 9	A: 1, 3,7, 9	A: 1,4,7, 9
podwieczorek	Kasza manna na mleku z sosem śliwkowym, jabłko, herbata malina z różą	Bułka słonecznikowo-dyniowa z serem żółtym, pomidorem, cykorią, kawa zbożowa na mleku, woda mineralna	Mini kielbaski (frankfurterki Sokołów), bułka grahamka, ogórek małosolny, papryka świeża herbata rumiankowa lub woda mineralna	Jogurt naturalny z bananem, żurawiną, płatkami kukurydzianymi pełnoziarnistymi, herbata malinowa lub woda mineralna	Ciasto marchewkowe, kakao na mleku herbata owocowa lub woda mineralna
	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1	A: 7	A: 1, 3, 7