

	Poniedziałek 28.09	Wtorek 29.09	Środa 30.09	Czwartek 1.10	Piątek 2.10
śniadanie	<i>Kanapki na chlebie pszenno-żytnim z szynką drobiową, pomidorem, sałatą, kakao na mleku, herbata owocowa</i>	<i>Kanapki na chlebie pszenno-żytnim wieloziarnistym z niskim IG, szynką wieprzową, papryką, ogórkiem świeżym, kawa zbożowa na mleku, herbata owocowa</i>	<i>Płatki gryczane na mleku, kanapki na chlebie żytnim razowym z szynką drobiową, ogórkiem świeżym, sałatą, herbata z owoców leśnych</i>	<i>Kanapki na bułce kajzerce z pasztecikiem drobiowym, papryką, sałatą, kakao na mleku, herbata owocowa</i>	<i>Płatki zbożowe pełnoziarniste na mleku, chałka z dżemem z czarnej porzeczki, herbata z owocu dzikiej róży</i>
	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7,	A: 1, 7
II śniadanie	<i>różne owoce</i>	<i>różne owoce</i>	<i>różne owoce</i>	<i>różne owoce</i>	<i>różne owoce</i>
obiad	<i>Zupa jarzynowa z fasolki szparagowej z natką pietruszki (na wywarze warzywnym), makaron orkiszowy z truskawkami, białym serem i jogurtem, woda mineralna</i>	<i>Zupa ryżanka cytrynowa z natką, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kasza bulgur, surówka z marchewki, jabłka i pora, napój miętowy z pomarańczą</i>	<i>Zupa grochowa z ziemniakami i natką (na wywarze warzywnym) placki na kefirze z jabłkiem, kisiel żurawinowy lub woda mineralna</i>	<i>Barszcz biały z makaronem pełnoziarnistym, filet z indyka w płatkach kukurydzianych i sezamie, ryż basmati z marchewką, groszkiem i kukurydzą, ogórek małosolny, woda mineralna</i>	<i>Zupa jarzynowa z brokułu, ryba miruna duszona w sosie pomidorowym, ziemniaki, mizeria z jogurtem, szczypiorkiem i koperkiem, woda mineralna</i>
	A: 1, 7, 9	A: 1,7, 9	A: 1, 7, 9	A: 1, 3,7, 9	A: 1,4,7, 9
podwieczorek	<i>Baigiel z sezamem, pasztecik sojowy, ogórek świeży, rzodkiewka, herbata malina z różą</i>	<i>Kasza manna na mleku z sosem wiśniowym lub kanapki z wędliną, pomidorem, melon, woda mineralna</i>	<i>Bułka proteinowa z serem żółtym, pomidorem, herbata z kopru włoskiego</i>	<i>Pieczyno lekkie żytnie z serkiem kanapkowym naturalnym, pomidorem, rzodkiewką, sok jabłkowo- gruszkowy</i>	<i>Sernik dyniowy, herbata rumiankowa lub woda mineralna</i>
	A: 1, 6, 11	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 3, 7