

Poniedziałek

Śniadanie: Jajecznica z pary z szynką - ; Kanapki z twarogiem paprykowym - ; Kanapki z pastą z białej fasoli - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Herbata rumiankowa

Obiad: Zupa zacierkowa z jarzynami - ; Duszona łopatka wieprzowa w sosie śliwkowym - ; Kotlecki z soczewicy w sosie śliwkowym (wege) - ; Kasza gryczana - ; Surówka z białej kapusty z pestkami dyni - ; Kompot -

Podwieczorek: Pełnoziarniste tosty z mozzarellą i pomidorem - ; Sałatka owocowa - ; Woda z miętą -

Wtorek

Śniadanie: : Kasza manna na mleku z morelami - ; Kanapki z pasztetem drobiowym - ; Kanapki z serem żółtym - ; Świeże warzywa, sałata, kielki - ; Kakao

Obiad: Zupa koperkowa - ; Pieczone jaglane pulpeciki z ciecierzycą - ; Sos jogurtowy z ogórkiem - ; Ryż biały - ; Surówka z buraków - ; Woda z miętą i cytryną -

Podwieczorek: Brownie z czerwonej fasoli - ; Mandarynki - ; Woda z owocami -

Środa

Śniadanie: Ryżanka z rodzynkami i musem truskawkowym - ; Kanapki z pieczonym indykiem - ; Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy - ; Ogórki kiszzone - ; Herbata żurawinowa -

Obiad: : Zupa fasolowa - ; Kotlet schabowy z pieca - ; Kotlecki z cukinii a'la schabowe (wege) - ; Ziemniaki z koperkiem - ; Surówka z kapusty kiszzonej - ; Kompot -

Podwieczorek: Wafle ryżowe z pestkami dyni i algami morskimi - ; Hummus paprykowy - ; Chleb żytni krojony - ; Świeże warzywa słupki - ; Pomidorki koktajlowe - ; Woda z miętą

Czwartek

Śniadanie: Owsianka sezamowa z musem jeżynowym - ; Kanapki z pieczenią wieprzową - ; Kanapki z twarogiem i miodem - ; Ogórek zielony - ; Kakao -

Obiad: Krem z buraka - ; Grzanki - ; Fasolka w sosie pomidorowo - warzywnym - ; Kasza jęczmienna - ; Kasza gryczana (bgl) - ; Brukselka z bułką tartą - ; Woda z ogórkiem i bazylią

Podwieczorek: Muffiny porzeczkowe - ; Jabłko - ; Woda z miętą i cytryną

Piątek

Śniadanie: : Mleko z domową granolą - ; Kanapki z jajkiem - ; Kanapki z pastą z makreli - ; Pomidor - ; Banan - ; Herbata rumiankowa

Obiad: : Zupa jarzynowa z makaronem - ; Kotlety ziemniaczane z rybą - ; Ziemniaki pieczone - ; Brokuł gotowany - ; Woda z miętą -

Podwieczorek: Naleśniki z serkiem brzoskwiniowym i orzechami włoskimi - ; Naleśniki z musem brzoskwiniowym i orzechami włoskimi (bml) ; - Woda z owocami

bml - bezmleczne, bgl - bezglutenowe, wege - wegetariańskie

W przypadku diety bezmleczne zupy mleczne oraz kakao przygotowywane są na mleku roślinnym