

DATA, DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
21.08.2023 Poniedziałek	Warzywa 25g: pomidor , ogórek zielony, papryka, Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Ser żółty 10g (7) Herbata malinowa 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Arbuz , marchew w słupki	Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,) II Danie: Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 250g (1,3,7) kompot z jabłek 150 ml	Kisiel z truskawek z dodatkiem słodkiej śmietany 150g (7)
	Warzywa 25g: pomidor , ogórek zielony, papryka, sałata masłowa; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta roślinna z ciecierzycy ze szczypiorkiem 10g Herbata z malinowa 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Arbuz , marchew w słupki	Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,) II Danie: Naleśniki na mleku owsianym z dżemem brzoskwiniowym 250g (1,3) kompot z jabłek 150 ml	Naturalny kisiel z jabłek, Kakao na mleku kokosowym 150g
22.08.2023 Wtorek DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Ogórek konserwowy, papryka czerwona, pomidor Bułka jasna z masłem 45g, (1,7) Paszтет drobiowy 10g Herbata bawarka z mlekiem 150ml (7)	Jabłko 50g (5)	Zupa: Krem z białych warzyw ze śmietaną (7,9) 200ml II Danie: Udziec drobiowy duszony , ziemniaczki, surówka z białej kapusty 250 g (7) kompot wieloowocowy 150 ml	Jogurt naturalny z musli 150g (1,7)
	Warzywa 20g: Ogórek konserwowy, papryka czerwona, pomidor Bułka jasna z masłem klarowanym (Ghee) 45g (1) Paszтет drobiowy 10g Herbata bawarka z mlekiem kokosowym 150ml	Jabłko 50g	Zupa: Krem z białych warzyw bez zabielenia (9) 200ml II Danie: Udziec drobiowy duszony , ziemniaczki , surówka z białej kapusty 250 g (7) kompot wieloowocowy 150 ml	Jogurt Vege kokosowy z mussem z borówkami
23.08.2023 Środa	Warzywa 25g: sałata lodowa, ogórek zielony, papryka żółta, Serek topiony 15g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	Gruszka 50g	Zupa: Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml (1,3,7,9) II Danie: Jajeczne kotleciki, ryż gotowany, kapusta biała gotowana z koprem 250 g (1,3) 250 g (1,3,7) Kompot ze śliwek 150 ml	Galaretka cytrynowa z borówką 80g (7)

	Warzywa 25g: sałata lodowa, ogórek zielony, papryka żółta, Humus warzywny 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml	Gruszka 50g	Zupa: Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml bez zabielania (1,3,9) II Danie: Jajeczne kotleciki, ryż gotowany, kapusta biała gotowana z koprem 250 g (1,3) Kompot ze śliwek 150 ml	Naturalna galaretka cytrynowa z borówką 80g
24.08.2023 Czwartek	Warzywa 25g: sałata lodowa, pomidor , rzodkiewka, Serek wiejski 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	Mandarynka 50g	Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml (1,7,9) II Danie: Gołąbki z kapustą białą i sosem pomidorowym bez zawijania, ziemniaki gotowane, 250 g (1,3,7) 250 g (1,3,7) Kompot ze śliwek 150 ml	Galaretka truskawkowa z truskawkami 80g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata lodowa, pomidor, rzodkiewka, Humus warzywny 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml	Mandarynka 50g	Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml bez zabielania (1,9) II Danie: Gołąbki z kapustą białą i sosem pomidorowym bez zawijania, ziemniaki gotowane, 250 g (1,3) Kompot ze śliwek 150 ml	Naturalna galaretka truskawkowa z truskawkami 80g
25.08.2023 Piątek	Makaron gwiazdki z mlekiem i miodem 100g (1,7) Warzywa: Sałata rzymska, rzodkiewka 20g Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką na serku topionym, 10g,(3,7) Herbatka miętowa 150ml Makaron gwiazdki z mlekiem owsianym i miodem 100g (1) Warzywa: Sałata rzymska, pomidorki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną, 10g,(3) Herbatka miętowa 150ml	Mix owoców 50g Banan, pomarańcz Mix owoców 50g Banan, pomarańcz	Zupa: Zupa krupnik (1,7,9) 200ml II Danie: Ryba morszczuk, ziemniaczki puree z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym 250g (1,3,4,7) Kompot jabłkowy 150ml Zupa: Zupa krupnik (1,9) 200ml II Danie: Ryba morszczuk, ziemniaczki puree z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym bez produktów mlecznych 250g (1,3,4) Kompot jabłkowy 150ml	Kanapki z serkim twarogowym i szczypiorkiem 150g (7) Kanapki z humusem z ciecierzycy 150g

28.08.2023 Poniedziałek	Warzywa 25g: Ogórek zielony, sałata masłowa Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Ser żółty 15g (7) Kawa Inka na mleku 150ml (7)	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Kalarepa, gruszka	Zupa: Zupa z zielonego groszku z grzankami 200 ml (1,7,9) II Danie: Leczo z warzywami i makaronem pełnoziarnistym (1,3,7) 250g Kompot z jabłek 150 ml	Kaszka manna na mleku z mussem z brzoskwiń 150g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: Ogórek zielony, sałata masłowa, Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta warzywna z mlekiem kokosowym 10g Kawa Inka na mleku owsianym 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Kalarepa, gruszka	Zupa: Zupa z zielonego groszku bez zabielenia z grzankami 200 ml (1,9) II Danie: Leczo z warzywami i makaronem pełnoziarnistym bez produktów mlecznych 250g (1,3) Kompot z jabłek 150 ml	Kaszka manna na mleku kokosowym z musem z brzoskwiń 150g (7)
29.08.2023 Wtorek	Warzywa 20g: Pomidor, ogórek kiszony, sałata rzymska, Chleb orkiszowy/ Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Szynka drobiowa 15g Herbata bawarka (7)	Arbuz, gruszka 50g	Zupa: Zupa: Barszcz zabieleny śmietaną z fasolą Jaś, ziemniakami, tartymi buraczka II Danie: Jajko sadzone, ziemniaczki z koperkiem, mizeria z ogórka zielonego na śmietanie 250g (3,7) Kompot z jabłek 150ml	Koktajl na kefirze z owocami leśnymi 130g
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Pomidor, ogórek kiszony, sałata rzymska, Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem klarowanym (Ghee) 45g, (1,7) Szynka drobiowa 30g Herbata bawarka na mleku owsianym	Arbuz , gruszka 50g	Zupa: Barszcz czysty z fasolą Jaś i ziemniakami, tartymi buraczkami i włoszczyzną 200 ml II Danie: Jajko sadzone, ziemniaczki z koperkiem, surówka z ogórka zielonego z koprem 250g (3) Kompot z jabłek 150ml	Koktajl na mleko migdałowym (8) z owocami leśnymi 130g
30.08.2023 Środa	Pałatki kukurydziane na mleku 100g (1,7), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem 50g (1,7) Ser mozzarella 10g Herbata malinowa 150ml	Kiwi 50g	Zupa: Zupa ryżowa 200ml (1,3,7,9) II Danie: Kopytka gotowane z serem twarogowym półtłustym polane masłem 250g (1,3,7) Woda z cytryną i miodem 150 ml	Babka jogurtowa 80g (1,3,7)
DIETA	Pałatki kukurydziane na mleku kokosowym 100g	Kiwi 50g	Zupa:	Babka jogurtowa na

BEZMLECZNA	(1), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Serek sojowy 10g (6) Herbata malinowa 150ml		Zupa ryżowa 200ml (1,3,9) II Danie: Kopytka gotowane z borówkami polane śmietaną kokosową 250g (1,3) Woda z cytryną i miodem 150 ml	jogurcie kokosowym 80g (1,3)
31.08.2023 Czwartek	Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, Jajko gotowane 20g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Herbata czarna z cytryną (7) 150 ml	Wafle ryżowe z masłem orzechowym, banan 70g (5)	Zupa: Zupa wiosenna (1,7,9) 200ml II Danie: Nuggetsy z kurczaka, ziemniaczki opiekany, surówka z marchewki z jabłkiem 250g (3,7) Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt naturalny z musli i suszonymi rodzynkami, żurawiną 140g (1,5,7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, Jajko gotowane 20g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Herbata czarna z cytryną 150 ml	Wafle ryżowe z masłem orzechowym, banan 70g (5)	Zupa: Zupa wiosenna bez zabielania (1,9) 200ml II Danie: Nuggetsy z kurczaka, ziemniaczki opiekane, surówka z marchewki z jabłkiem 250g (3) Kompot wieloowocowy 150ml	Jogurt kokosowy z musli i suszonymi rodzynkami, żurawiną 140g (1,5)
01.09.2023 Piątek	Warzywa 20g: Sałata masłowa, rzodkiewka Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta z tuńczyka z ciecierzycą, ogórkiem konserwowym i szczypiorkiem 10g, Herbatka miętowa 150ml	Jabłko 50g	Zupa: Zupa ogórkowa 200ml (1,7,9) II Danie: Zapiekany kalafior i brokuł z sosem beszamelowym, ryż 250g (1,3,4,7) 150ml Zimna herbata cytrynowa	Galaretka cytrynowa z borówkami na mleku 80g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata masłowa, rzodkiewka, Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta z tuńczyka z ciecierzycą, ogórkiem konserwowym i szczypiorkiem 10g, Herbatka miętowa 150ml	Jabłko 50g	Zupa: Zupa ogórkowa bez zabielania 200ml (1,9) II Danie: Zapiekany kalafior i brokuł ze śmietaną kokosową, ryż 250g (1,3,4) 150ml Zimna herbata cytrynowa	Naturalna galaretka cytrynowa z borówkami i mlekiem owsiany 80g (1)
04.09.2023 Poniedziałek	Warzywa 20g: ogórek konserwowy, kiełki z brokułu; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką i serkiem topionym 15g	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Ogórek zielony w słupki, jabłko	Zupa: Zupa pieczarkowa z grzankami 200 ml (1,7,9) II Danie:	Mus jabłkowy z kefirem 130g(7)

DIETA BEZMLECZNA	(3,7) Herbata z cytryną 150ml		Makaron kokardki z sosem szpinakowym, z duszonym filetem i pomidorkami 250 g (1,3,7) kompot jabłkowy 150 ml	
	Warzywa 20g: ogórek konserwowy, kielki z brokułu; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną 15g (3) Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Ogórek zielony w słupki, jabłko	Zupa: Zupa pieczarkowa bez zabelowania z grzankami 200 ml (1,9) II Danie: Makaron kokardki z sosem szpinakowym, na mleczku owsianym z duszonym filetem i pomidorkami 250 g (1,3) kompot wieloowocowy 150 ml	Mus jabłkowy z mlekiem kokosowym 130g
05.09.2023 Wtorek	Warzywa 20g: Papryka kolorowa, szczypiorek, ogórek zielony Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Kiełbaski na ciepło 30g Herbata bawarka 150 ml (7)	Salatka owocowa (banan, kiwi, pomarańcz) 60g	Zupa: Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (1,7) II Danie: Naleśniki z serem białym twarogowym 250g (1,3,7) Woda z cytryną i miętą 150 ml	Kanapki opiekane w piecu z serkiem kanapkowym śmietanowym, szynką i sałatą 90g (1,7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Papryka kolorowa, szczypiorek, ogórek zielony Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem klarowanym (Ghee) 45g, (1) Kiełbaski na ciepło 30g Herbata bawarka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml	Salatka owocowa (banan, kiwi, pomarańcz) 60g	Zupa: Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami bez zabelowania (1) II Danie: Naleśniki na mleku owsianym z jogurtem kokosowym i truskawkami 250g (1,3) Woda z cytryną i miętą 150 ml	Kanapki opiekane w piecu z pastą warzywną, szynką i sałatą 90g (1), kakao na mleku owsianym (1)
06.09.2023 Środa	Pałatki owsiane z mlekiem 130g (1,7), Bułka długa z masłem 50g Miód 10g, Dżem wiśniowy 10g Herbata z róży 150ml	Pomarańcz 50g	Zupa: Kapuśniak z kapusty białej z kiełbasą 200ml (1,3,7,9) II Danie: Duszone pulpety wieprzowe, ziemniaczki, buraczki tarte 250g (1,3,7) Woda z cytryną i miodem 150 ml	Jogurt naturalny z musem z truskawek 130g(1,3)
DIETA BEZMLECZNA	Pałatki owsiana z mlekiem kokosowym 130g (1), Bułka długa z masłem klarowanym (Ghee) 50g Miód 10g, Dżem wiśniowy 10g	Pomarańcz 50g	Zupa: Kapuśniak z kapusty białej z kiełbasą bez zabelowania 200ml (1,3,9)	Jogurt kokosowy z musem z truskawek 130g(1,3)

	Herbata z róży 150ml		II Danie: Duszone pulpety wieprzowe, ziemniaczki, buraczki tarte 250g (1,3) Woda z cytryną i miodem 150 ml	
07.09.2023 Czwartek	Warzywa 20g: sałata masłowa, pomidor, Paszтет drobiowy 20g Ser żółty 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	Banan 50g (5)	Zupa: Barszcz biały z jajkiem (1,3,7,9) 200ml II Danie: Duszony ryż zapiekany z jabłkiem z cynamonem na mleku 250g (7) Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń waniliowy na mleku z tartą gorzką czekoladą 130g
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: sałata masłowa, pomidor, Paszтет drobiowy 20g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku migdałowym (8) 150 ml	Banan 50g (5)	Zupa: Barszcz biały z jajkiem bez zabielenia (1,3,9)200ml II Danie: Duszony ryż zapiekany z jabłkiem z cynamonem na mleku owsianym 250g Kompot wieloowocowy 150ml	Budyń jaglany na mleku migdałowym z tartą gorzką czekoladą 130g (8)
08.09.2023 Piątek	Zupa mleczna z ryżem 100 g (1,7) Warzywa 20g: Sałata, ogórek zielony, pomidor, Serek topiony 5g (7) Bułka wrocławska z masłem 50g (1,7) Herbatka z miętowa 150ml	Gruszka 50g	Zupa: Zupa grysikowa 200ml (1,9) II Danie: Paluszki rybne, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej 250g (1,3,4,7) Zimna herbata wieloowocowa 150ml	Koktajl zielony „Shrek” na maśle (130 ml) (7) Chrupki kukurydziane 20g
DIETA BEZMLECZNA	Zupa mleczna na mleku owianym z ryżem 100 g (7) Warzywa 20g: Sałata, ogórek zielony, pomidor, Pasta warzywna z fasoli Bułka wrocławska z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Herbatka z miętowa 150ml	Gruszka 50g	Zupa: Zupa grysikowa 200ml (1,9) II Danie: Paluszki rybne, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej 250g (1,3,4) Zimna herbata wieloowocowa 150ml	Koktajl zielony „Shrek” na mleku owsianym (130 ml) (1) Chrupki kukurydziane 20g
11.09.2023 Poniedziałek	Humus z papryki i ciecierzycy, 15g Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Ser żółty 15g (7) Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno-owocowa 50g: Marchew w słupki, jabłko	Zupa: Zupa pomidorowa z ryżem 200 ml (1,7,9) II Danie: Pancakes z musm z owoców i śmietaną 250g (1,3,7) Lemoniada pomarańczowa z miętą 150 ml	Kaszka manna na mleku z musm z owoców czerwonych 150g(7)

DIETA BEZMLECZNA	Humus z papryki i ciecierzycy, 15g Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Ogórek zielony, pomidor 15g Herbata z cytryną 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Marchew w słupki, jabłko	Zupa: Zupa pomidorowa z ryżem bez zabielenia 200 ml (1,9) II Danie: Pancakes na mleku owsianym z musm z owoców 250g (1,3) Lemoniada pomarańczowa z miętą 150 ml	Kaszka manna na mleku migdałowym z musm z owoców czerwonych 150g (8)
12.09.2023 Wtorek	Warzywa 20g: Pomidor, ogórek zielony, sałata rzymska, Szynka drobiowa 15g Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Herbata bawarka (7)	Pomarańcz, gruszka 50g	Zupa: Zupa z zielonych warzyw z grzankami 200 ml (1,3,7,9) II Danie: Duszona potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym, ryż 250g (1,7) Kompot z wieloowocowy 150 ml	Babka czekoladowa przekładana śmietaną 80g (1,3,7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: Pomidor, ogórek zielony, sałata rzymska, Szynka drobiowa 15g Chleb orkiszowy/chleb jasny z masłem (Ghee) 45g, (1) Herbata bawarka z mlekiem migdałowym (8) 150ml	Pomarańcz, gruszka 50g	Zupa: Zupa z zielonych warzyw z grzankami bez zabielenia 200 ml (1,3) II Danie: Duszona potrawka z kurczaka z warzywami w sosie ze śmietanki kokosowej, ryż 250 g (1) Kompot z wieloowocowy 150 ml	Babka czekoladowa przekładana jogurtem kokosowym 80g (1,3)
13.09.2023 Środa	Pałatki kukurydziane z mlekiem 100g (1,7), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem 50g Ser mozzarella 10g Herbata malinowa 150ml	Mandarynka 50g	Zupa: Żurek biały z jajkiem 200ml (1,3,7) II Danie: Biała kielbasa duszona w warzywach, ziemniaczki z koperkiem Lemoniada cytrynowa 150 ml	Jaglanka na mleku słodzona miodem z ananasem 150g(1,7)
DIETA BEZMLECZNA	Pałatki kukurydziane z mlekiem owsianym 100g (1), Warzywa 20g: , Rukola, pomidorki koktajlowe, Bułka bagietka z masłem klarowanym (Ghee) 50g Herbata malinowa 150ml	Mandarynka 50g	Zupa: Żurek biały z jajkiem bez zabielenia (1,3) 200ml II Danie: Biała kielbasa duszona w warzywach, ziemniaczki z koperkiem Lemoniada cytrynowa 150 ml	Jaglanka na mleku migdałowym słodzona miodem z ananasem 150g (1,8)
14.09.2023	Warzywa 25g:	Wafelki kukurydziane,	Zupa:	Jogurt naturalny z

Czwartek	sałata masłowa, papryka żółta, rzodkiewka, Ser żółty 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	banan 60g (5)	Zupa kartoflanka z kielbasą (1,7,9)200ml II Danie: Spaghetti Napoli z sosem z pomidorów 250g (1,7) Woda z cytryną i miodem 150ml	musli i suszonymi rodzynkami, żurawiną (7,8) 140g
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata masłowa, papryka żółta, rzodkiewka, Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Ser sojowy (6) Kawa Inka na mleku owsianym 150 ml (1)	Wafelki kukurydziane, banan 60g (5)	Zupa: Zupa kartoflanka z kielbasą bez zabelania (1,9) 200ml II Danie: Spaghetti Napoli z sosem z pomidorów bez produktów mlecznych 250g (1) Woda z cytryną i miodem 150ml	Jogurt kokosowy z musli i suszonymi rodzynkami, żurawiną (8)140g
15.09.2023 Piątek	Płatki musli na mleku z rodzynekami 100g (1,7) Warzywa: Sałata rzymska, kiełki rzodkiewki 20g Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta z tuńczyka z cebulką i szczypiorkiem, 10g,(3,4) Herbatka miętowa 150ml	Mix owoców 50g Kiwi, jabłko, pomarańcz	Zupa: Krupnik na wywarze z włoszczyzny z kaszą jęczmienną 200 ml (1) II Danie: Kotlety ziemniaczane z sałatą z śmietaną 240g (1,3,7) 150ml Zimna herbata wieloowocowa	Galaretka truskawkowa na mleku z truskawkami 80g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Płatki musli na mleku kokosowym z rodzynekami 100g (1) Warzywa: Sałata rzymska, kiełki rzodkiewki 20g Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta z tuńczyka z cebulą i szczypiorkiem 10g,(3,4) Herbatka miętowa 150ml	Mix owoców 50g Kiwi, jabłko, pomarańcz	Zupa: Krupnik na wywarze z włoszczyzny z kaszą jęczmienną bez zabelania 200 ml (1) II Danie: Kotlety ziemniaczane z sałatą z śmietaną kokosową 240g (1,3) Zimna herbata wieloowocowa 150ml	Naturalna galaretka truskawkowa na mleku owsianym z truskawkami 80g (1)
18.09.2023 Poniedziałek	Warzywa 25g: pomidor , ogórek zielony, papryka, sałata masłowa; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Serek twarogowy śmietankowy 10g (7) Herbatka malinowa 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Jabłka, marchew w słupki	Zupa: Zupa marchewkowa ze śmietaną (7,9) 200ml II Danie: Mięso z kurczaka duszone , ziemniaczki, surówka z białą kapustą 250 g (7) kompot wieloowocowy 150 ml	Budyń waniliowy na mleku z sosem z owoców leśnych 150g (7)

DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: pomidor , ogórek zielony, papryka, sałata masłowa; Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta roślinna z ciecierzycy ze szczypiorkiem 10g Herbata z malinowa 150ml	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Jabłka, marchew w słupki	Zupa: Zupa marchewkowa bez zabielenia (9) 200ml II Danie: Mięso z kurczaka duszone , ziemniaczki , surówka z białej kapusty 250 g (7) kompot wieloowocowy 150 ml	Naturalny kisiel z jabłek, Kakao na mleku kokosowym 150g
19.09.2023 Wtorek	Pałatki owsiane na mleku 100g (1,7), Warzywa 20g: Ogórek kiszony, papryka czerwona, szczypiorek Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem 45g, (1,7) Ser żółty 15g (3) Herbata miętowa 150ml (7)	Banan 50g	Zupa: Zupa pomidorowa z makaronem kokardki 200 ml (1,3,7) II Danie: Makaron gotowany, podany z półtłustym twarogiem i masłem 200 g (1,7) kompot z jabłek 150 ml	Jogurt naturalny z jabłkiem duszonym 150g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Pałatki owsiane na mleku kokosowym 100g (1), Warzywa 20g: Ogórek kiszony, papryka czerwona, Chleb orkiszowy/Chleb jasny z masłem klarowanym (Ghee) 45g (1) Serek sojowy 10g (6) Herbata miętowa 150ml (7)	Banan 50g	Zupa: Zupa pomidorowa z makaronem kokardki zabieleną śmietaną kokosową 200 ml (1,3) II Danie: Makaron gotowany, podany z musem z truskawki 200 g (1) kompot z jabłek 150 ml	Pudding chia na mleku kokosowym z musem z borówkami
20.09.2023 Środa	Warzywa 20g: rzodkiewka, kielki rzodkiewki, pomidor, ogórek zielony, Jajko gotowane 15g Chleb jasny, bułka wrocławska długa z masłem 50g (1,7) Herbata z cytryną 150ml	Winogrona jasne bezbpestkowe, Truskawki 50g	Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml (1,7,9) II Danie: Jajeczne kotleciki, ryż gotowany, kapusta biała gotowana z koprem 250 g (1,3) 250 g (1,3,7) Kompot ze śliwek 150 ml	Babka cytrynowa polana lukrem (1,3) 60g Mleko na ciepło (7)150ml
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 20g: rzodkiewka, kielki rzodkiewki, pomidor, ogórek zielony Chleb jasny, bułka wrocławska długa z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1)	Winogrona jasne bezbpestkowe, truskawki 50g	Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml bez zabielenia (1,9) II Danie:	Babka cytrynowa bez nabiału polana lukrem (1,3) 60g 150ml (1)

	Jajko gotowane 15g Herbata z cytryną 150ml		Jajeczne kotleciki, ryż gotowany, kapusta biała gotowana z koprem 250 g (1,3) Kompot ze śliwek 150 ml	
21.09.2023 Czwartek	Warzywa 25g: sałata lodowa, ogórek zielony, papryka żółta, 15g Frankfuterki na gorąco 30 g Ser żółty 10 g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Herbata z cytryną (7) 150 ml	Mandarynka 50g	Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,) II Danie: Ryż z truskawkami i śmietaną 250g (1,7,) Lemoniada z arbuzem i borówkami 150 ml	Babka galaretkowa na mleku 80g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata lodowa, ogórek zielony, papryka żółta, Humus warzywny 10g Frankfuterki na gorąco 30g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml	Mandarynka 50g	Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,) II Danie: Ryż z truskawkami i jogurtem kokosowym 250g (1,) Lemoniada z arbuzem i borówkami 150 ml	Babka galaretkowa na mleku owsianym 80g
22.09.2023 Piątek	Makaron gwiazdki z mlekiem i miodem 100g (1,7) Warzywa: Ogórek zielony, rzodkiewka 20g Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką na serku topionym, 10g,(3,7) Herbatka miętowa 150ml Makaron gwiazdki z mlekiem owsianym i miodem 100g (1) Warzywa: Ogórek zielony, pomidorki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną, 10g,(3) Herbatka miętowa 150ml	Mix owoców 50g Banan, pomarańcz Mix owoców 50g Banan, pomarańcz	Zupa: Barszczyk z ziemniakami 200ml (7,9) II Danie: Ryba morszczuk, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym 250g (1,3,4,7) Kompot jabłkowy 150ml Zupa: Barszczyk z ziemniakami bez zabielenia 200ml (9) II Danie: Ryba morszczuk, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym bez produktów mlecznych 250g (1,3,4) Kompot jabłkowy 150ml	Ryż na mleku z borówkami 150g (7) Ryż na mleku migdałowym (8) z jagodami 150g
25.09.2023 Poniedziałek	Warzywa 25g: pomidor , ogórek kiszony, papryka, Chleb słonecznikowy /pszenny z masłem 50g (1,7) Ser żółty 10g (7)	Przekąska warzywno- owocowa 50g: Śliwki , marchew w	Zupa: Rosół z makaronem 200ml (1,3,) II Danie:	Kisiel z truskawek z dodatkiem słodkiej śmietany 150g (7)

	(Ghee) (1) Kawa Inka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml		Kompot ze śliwek 150 ml	
28.09.2023 Czwartek	Warzywa 25g: sałata lodowa, pomidor , rzodkiewka, Serek wiejski 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem (1,7) Kawa Inka na mleku (7) 150 ml	Mandarynka 50g	Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml (1,7,9) II Danie: Pulpety z kapustą białą i koperkiem, ziemniaki gotowane, 250 g (1,3,7) 250 g (1,3,7) Kompot ze śliwek 150 ml	Galaretka truskawkowa z truskawkami 80g (7)
DIETA BEZMLECZNA	Warzywa 25g: sałata lodowa, pomidor, rzodkiewka, Humus warzywny 10g Chleb ciemny/pszenny z masłem klarowanym (Ghee) (1) Kawa Inka z mlekiem migdałowym (8) 150 ml	Mandarynka 50g	Zupa: Zupa jarzynowa 200 ml bez zabielenia (1,9) II Danie: Pulpety z kapustą białą i koperkiem, ziemniaki gotowane, 250 g (1,3) Kompot ze śliwek 150 ml	Naturalna galaretka truskawkowa z truskawkami 80g
29.09.2023 Piątek	Makaron gwiazdki z mlekiem i miodem 100g (1,7) Warzywa: Sałata rzymska, rzodkiewka 20g Bułka długa pszenna z masłem 50g (1,7) Pasta jajeczna z cebulką na serku topionym, 10g,(3,7) Herbatka miętowa 150ml Makaron gwiazdki z mlekiem owsianym i miodem 100g (1) Warzywa: Sałata rzymska, pomidorki koktajlowe 20g Bułka długa pszenna z masłem klarowanym (Ghee) 50g (1) Pasta jajeczna z cebulką zieloną, 10g,(3) Herbatka miętowa 150ml	Mix owoców 50g Banan, pomarańcz Mix owoców 50g Banan, pomarańcz	Zupa: Zupa krupnik (1,7,9) 200ml II Danie: Ryba mintaj, ziemniaczki puree z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym 250g (1,3,4,7) Kompot jabłkowy 150ml Zupa: Zupa krupnik (1,9) 200ml II Danie: Ryba mintaj, ziemniaczki puree z koperkiem, surówka z kapusty z ogórkiem zielonym bez produktów mlecznych 250g (1,3,4) Kompot jabłkowy 150ml	Kanapki z serkim twarogowym i szczypiorkiem 150g (7) Kanapki z humusem z ciecierzycy 150g

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.

2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
 14. Mięczaki i produkty pochodne.