

02.02.2026 Poniedziałek

03.02.2026 Wtorek

04.02.2026 Środa

05.02.2026 Czwartek

06.02.2026 Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jadtłospisie poprzez podkreślenie.

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g
	Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, drożdże, cukier	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny drożdże	Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier
	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g
	Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 20 g	Ser gouda tłusty 20 g	Szynka delikatniejsza z kurczaka 15 g	Jajko gotowane 50 g
	Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy	Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annatto	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: jajka kurze całe
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 g	Kielbasa żywiecka 15 g	Pomidor 30 g	Szynka wiejska 20 g
	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane	Rzodkiewka 30 g	Kasza jaglana na mleku 200 g	Bawarka 150 ml
	Herbata rumiankowa 150 ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna
	Składniki: woda, herbata rumiankowa	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)	Herbata owocowa 150 ml	
	Ogórek 30 g			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml	Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 200 ml	Zupa krem z szpinaku 200 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami 200 ml
	Składniki: woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, marchew, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
	Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g	Kopytka z okrasą z cebulki 150 g	Ziemniaki gotowane 110 g	Filet rybny panierowany 80 g
	Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450	Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, cebula, jajka kurze całe, skrobienie ziemniaczane, olej rzepakowy, sól biała, pieprz	Składniki: ziemniaki, sól biała	Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy
	Kasza pęczak na sypko 110 g	Surówka z białej kapusty 80 g	Surówka szwedzka 70 g	Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda, sól biała	Składniki: kapusta biała, kopernek, sól biała, pieprz	Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy	Składniki: ziemniaki, sól biała	
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g	Kasza manna na mleku z musem z owoców 150 g	Podwieczorek	Podwieczorek
	Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jajko, kasza manna (pszenica), brzoskwinia, truskawki, mrożone, cukier		
	Ananas 25 g		Jabłko 30 g	Twarożek z jogurtem i brzoskwinia 40 g
Śniadanie II	Jabłko 40 g	Marchew 40 g	Banan 60 g	Papryka czerwona 30 g
Energia: 984 kcal				

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g
	Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, drożdże, cukier	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny drożdże	Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier
	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g
	Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 20 g	Ser gouda tłusty 20 g	Szynka delikatniejsza z kurczaka 15 g	Jajko gotowane 50 g
	Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy	Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annatto	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: jajka kurze całe
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 g	Kielbasa żywiecka 15 g	Pomidor 30 g	Szynka wiejska 20 g
	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane	Rzodkiewka 30 g	Kasza jaglana na mleku 200 g	Bawarka 150 ml
	Herbata rumiankowa 150 ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna
	Składniki: woda, herbata rumiankowa	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)	Herbata owocowa 150 ml	
	Ogórek 30 g			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml	Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 200 ml	Zupa krem z szpinaku 200 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami 200 ml
	Składniki: woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, marchew, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
	Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g	Kopytka z okrasą z cebulki 150 g	Ziemniaki gotowane 110 g	Filet rybny panierowany 80 g
	Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450	Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, cebula, jajka kurze całe, skrobienie ziemniaczane, olej rzepakowy, sól biała, pieprz	Składniki: ziemniaki, sól biała	Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy
	Kasza pęczak na sypko 110 g	Surówka z białej kapusty 80 g	Surówka szwedzka 70 g	Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda, sól biała	Składniki: kapusta biała, kopernek, sól biała, pieprz	Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy	Składniki: ziemniaki, sól biała	
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g	Kasza manna na mleku z musem z owoców 150 g	Podwieczorek	Podwieczorek
	Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jajko, kasza manna (pszenica), brzoskwinia, truskawki, mrożone, cukier		
	Ananas 25 g		Jabłko 30 g	Twarożek z jogurtem i brzoskwinia 40 g
Śniadanie II	Jabłko 40 g	Marchew 40 g	Banan 60 g	Papryka czerwona 30 g
Energia: 984 kcal				

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g
	Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, drożdże, cukier	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny drożdże	Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier
	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g
	Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 20 g	Ser gouda tłusty 20 g	Szynka delikatniejsza z kurczaka 15 g	Jajko gotowane 50 g
	Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy	Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annatto	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: jajka kurze całe
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 g	Kielbasa żywiecka 15 g	Pomidor 30 g	Szynka wiejska 20 g
	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane	Rzodkiewka 30 g	Kasza jaglana na mleku 200 g	Bawarka 150 ml
	Herbata rumiankowa 150 ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna
	Składniki: woda, herbata rumiankowa	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)	Herbata owocowa 150 ml	
	Ogórek 30 g			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml	Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 200 ml	Zupa krem z szpinaku 200 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami 200 ml
	Składniki: woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, marchew, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
	Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g	Kopytka z okrasą z cebulki 150 g	Ziemniaki gotowane 110 g	Filet rybny panierowany 80 g
	Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450	Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, cebula, jajka kurze całe, skrobienie ziemniaczane, olej rzepakowy, sól biała, pieprz	Składniki: ziemniaki, sól biała	Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy
	Kasza pęczak na sypko 110 g	Surówka z białej kapusty 80 g	Surówka szwedzka 70 g	Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda, sól biała	Składniki: kapusta biała, kopernek, sól biała, pieprz	Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy	Składniki: ziemniaki, sól biała	
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g	Kasza manna na mleku z musem z owoców 150 g	Podwieczorek	Podwieczorek
	Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jajko, kasza manna (pszenica), brzoskwinia, truskawki, mrożone, cukier		
	Ananas 25 g		Jabłko 30 g	Twarożek z jogurtem i brzoskwinia 40 g
Śniadanie II	Jabłko 40 g	Marchew 40 g	Banan 60 g	Papryka czerwona 30 g
Energia: 984 kcal				

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g
	Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, drożdże, cukier	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny drożdże	Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier
	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g
	Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 20 g	Ser gouda tłusty 20 g	Szynka delikatniejsza z kurczaka 15 g	Jajko gotowane 50 g
	Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy	Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annatto	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: jajka kurze całe
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 g	Kielbasa żywiecka 15 g	Pomidor 30 g	Szynka wiejska 20 g
	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane	Rzodkiewka 30 g	Kasza jaglana na mleku 200 g	Bawarka 150 ml
	Herbata rumiankowa 150 ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna
	Składniki: woda, herbata rumiankowa	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)	Herbata owocowa 150 ml	
	Ogórek 30 g			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml	Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 200 ml	Zupa krem z szpinaku 200 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami 200 ml
	Składniki: woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, marchew, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
	Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g	Kopytka z okrasą z cebulki 150 g	Ziemniaki gotowane 110 g	Filet rybny panierowany 80 g
	Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450	Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, cebula, jajka kurze całe, skrobienie ziemniaczane, olej rzepakowy, sól biała, pieprz	Składniki: ziemniaki, sól biała	Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy
	Kasza pęczak na sypko 110 g	Surówka z białej kapusty 80 g	Surówka szwedzka 70 g	Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda, sól biała	Składniki: kapusta biała, kopernek, sól biała, pieprz	Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy	Składniki: ziemniaki, sól biała	
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g	Kasza manna na mleku z musem z owoców 150 g	Podwieczorek	Podwieczorek
	Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jajko, kasza manna (pszenica), brzoskwinia, truskawki, mrożone, cukier		
	Ananas 25 g		Jabłko 30 g	Twarożek z jogurtem i brzoskwinia 40 g
Śniadanie II	Jabłko 40 g	Marchew 40 g	Banan 60 g	Papryka czerwona 30 g
Energia: 984 kcal				

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g	Chleb pszenno-żytni 35 g
	Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, drożdże, cukier	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól	Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny drożdże	Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier
	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g	Masło ekstra (z mleka) 5 g
	Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 20 g	Ser gouda tłusty 20 g	Szynka delikatniejsza z kurczaka 15 g	Jajko gotowane 50 g
	Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy	Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annatto	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: jajka kurze całe
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 200 g	Kielbasa żywiecka 15 g	Pomidor 30 g	Szynka wiejska 20 g
	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane	Rzodkiewka 30 g	Kasza jaglana na mleku 200 g	Bawarka 150 ml
	Herbata rumiankowa 150 ml	Kawa zbożowa na mleku 150 ml	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier	Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, herbata czarna
	Składniki: woda, herbata rumiankowa	Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)	Herbata owocowa 150 ml	
	Ogórek 30 g			
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 200 ml	Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 200 ml	Zupa krem z szpinaku 200 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami 200 ml
	Składniki: woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, marchew, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
	Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami 100 g	Kopytka z okrasą z cebulki 150 g	Ziemniaki gotowane 110 g	Filet rybny panierowany 80 g
	Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka pszenna, typ 450	Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, cebula, jajka kurze całe, skrobienie ziemniaczane, olej rzepakowy, sól biała, pieprz	Składniki: ziemniaki, sól biała	Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy
	Kasza pęczak na sypko 110 g	Surówka z białej kapusty 80 g	Surówka szwedzka 70 g	Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda, sól biała	Składniki: kapusta biała, kopernek, sól biała, pieprz	Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy	Składniki: ziemniaki, sól biała	
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g	Kasza manna na mleku z musem z owoców 150 g	Podwieczorek	Podwieczorek
	Składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii	Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jajko, kasza manna (pszenica), brzoskwinia, truskawki, mrożone, cukier		
	Ananas 25 g		Jabłko 30 g	Twarożek z jogurtem i brzoskwinia 40 g
Śniadanie II	Jabłko 40 g	Marchew 40 g	Banan 60 g	Papryka czerwona 30 g
Energia: 1010 kcal				

Agata Piastowska
Dietetyk