

| | PONIEDZIAŁEK | | WTOREK | | ŚRODA | | CZWARTEK | | PIĄTEK | |
|--|--|-------|--|-------|-------------------------------|-------|--|-------|---|-------|
| ŚNIADANIE | Herbata z cytryną | 200ml | herbata | 200ml | Herbata miętowa | 200ml | Herbata malinowa | 200ml | Herbata z cytryną | 200ml |
| | Bułka kajzerka (1) | 50g | Pieczywo pszenno-żytnie (1) | 50g | Bułka kajzerka (1) | 50g | Bułka kajzerka (1) | 50g | Pieczywo jasne i razowe (1) | 50g |
| | Masło (7) | 10g | Masło (7) | 10g | Masło (7) | 10g | Masło (7) | 10g | Masło (7) | 10g |
| | twarożek kanapkowy | 30g | ser żółty | 40g | Szynka z indyka (7,10) | 20g | Ser żółty | 30g | Pasta z jajek (3) | 30g |
| | Szynka wiejska (1,6) | 20g | Dżem truskawkowy | 20g | Twarożek ze szczypiorkiem (7) | 20g | Parówki z szynki (1, 6) | 50g | Ser żółty (7) | 20g |
| | Ogórek kiszony | 30g | Papryka czerwona | 30g | Pomidor | 20g | Ogórek | 20g | Pomidor | 20g |
| II ŚNIADANIE | mini paczek | 20g | owsianka na mleku z prazonymi jabłkami | 20g | jogurt naturalny | 100g | Mus owocowy | 100g | Jogurt owocowy/waniliowy (7) | 100g |
| | mleko | 40g | brzoswinia | 20g | jabłko | 50g | Wafle ryżowe | 20ml | jabłko | 60g |
| | | | | | | | | | | |
| OBIAD | Paprykowa zupa z soczewicą i warzywami | 200ml | Krupnik z warzywami i zieloną pietruszką | 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem (7,9) | 200ml | Zupa porowo-ziemniaczana | 200ml | Zupa jarzynowa (9) | 200ml |
| | Naleśniki z twarogiem i jogurtem | 140g | Makaron carbonara | 230g | Gulasz wieprzowy | 100g | Polędwiczki z kurczaka w sosie z suszonych pomidorów | 130g | Pieczona ryba z ryżem i fasolką szparagową | 100g |
| | | | | | kasza gryczana | 80g | Ziemniaki | 80g | ryż | 80g |
| | | | | | Buraczki | 60g | Surówka z kapusty | 60g | fasolka szparagowa | 50g |
| | | | | | | | | | | |
| PODWIECZOREK | jabłko | 50g | banan | 60g | nektarynka | 60g | Banan | 50g | Mandarynka | 60g |
| | | | | | | | | | | |
| Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011 | | | | | | | | | Opracowano przez dietetyka Karinę Gorzkiewicz- Drzymalską | |
| Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: | | | | | | | | | | |
| 1. Zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzeszki ziemne, 6. soja i produkty pochodne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9. seler i produkty pochodne, 10. gorczyca i produkty pochodne, 11. nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. dwutlenek siarki i siarczany, 13. lubin i produkty pochodne, 14. mięczaki i produkty pochodne. | | | | | | | | | | |