

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapki z pastą jajeczną z papryką i szczypiorkiem	Kanapki z pastą jajeczną z papryką i szczypiorkiem	Kanapka z tuńczykiem i rukolą	Kanapka z burakiem, serem feta i kielkami	Kanapka z burakiem, serem feta i kielkami	Szpinakowy omlet	Szpinakowy omlet
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Cynamonowa owsianka	Deser z kaszy jaglanej z masłem orzechowym	Czekoladowy budyń jaglany	Zimowa owsianka pomarańczowo - cynamonowa	Serek wiejski na słodko	Deser z kuskusem, gruszką i orzechami	Cynamonowa ryżanka na słodko z jabłkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Risotto z serem i brokułem	Risotto z serem i brokułem	Vege spaghetti z pulpetami	Vege spaghetti z pulpetami	Ryba z kaszą i warzywami	Pierś z kurczaka w musztardzie z kaszą i fasolką szparagową	Pierś z kurczaka w musztardzie z kaszą i fasolką szparagową
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Salatka z fasolą i tuńczykiem	Salatka z fasolą i tuńczykiem	Salatka z serem feta	Salatka z serem feta	Salatka z kurczakiem i serem feta	Salatka z kurczakiem i serem feta	Salatka brokułowa z kaszą
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kotlety z sera i kaszy jaglanej	Kotlety z sera i kaszy jaglanej	Twarożek ze szczypiorkiem i ogórkiem	Twarożek ze szczypiorkiem i ogórkiem	Kotlety z kaszy kuskus z kielkami	Kotlety z kaszy kuskus z kielkami	Kotlety z kaszy kuskus z kielkami

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapki ze szpinakowym pesto	Kanapki ze szpinakowym pesto	Kanapki z pastą z rukoli	Kanapki z pastą z rukoli	Kanapka z wędzonym łososiem	Szakszuka	PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Owsianka z chia i grejpfrutem	Jabłkowa jaglanka na słodko	Bananowy jogurt z otrębami	Omlet z jogurtem i owocami	Omlet z jogurtem i owocami	Cytrusowy koktajl z masłem orzechowym	Cytrusowy koktajl z masłem orzechowym
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron z kurczakiem i warzywami	Makaron z kurczakiem i warzywami	Zupa gulaszowa z kurczakiem i pieczarkami Bulion warzywny	Zupa gulaszowa z kurczakiem i pieczarkami Bulion warzywny	Szpinakowy makaron z łososiem i brokułami	Szpinakowy makaron z łososiem i brokułami	Pikantna potrawka z ciecierzycą
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Salatka brokułowa z kaszą	Salatka z roszponką i tuńczykiem	Salatka z roszponką i tuńczykiem	Kanapki z pastą z suszonych pomidorów	Kanapki z pastą z suszonych pomidorów	Kanapki Caprese	Kanapki Caprese
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kanapki z pastą twarogowo-jajeczną i porem	Kanapki z pastą twarogowo-jajeczną i porem	Salatka z mozzarellą, pomidorami suszonymi i oliwkami	Salatka z mozzarellą, pomidorami suszonymi i oliwkami	Makaron z suszonymi pomidorami i oliwkami	Roladki z tortilli z serem i suszonymi pomidorami	Roladki z tortilli z serem i suszonymi pomidorami