

<i>śniadanie</i>	Zacierki na mleku 220ml (1,7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g (6) i ogórkiem kiszonym 10g, jabłko 60g.
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 220ml (1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z pieca 70g (1,3), marchewka z groszkiem gotowana 100g (7), woda z pomarańczą 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Budyń z konfiturą wiśniową 200ml (1,7), posypyany wiórkami kokosowymi 2g, chałka 40g (1,7) z masłem orzechowym 10g (5).

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), szynka 20g (6), ser żółty 20g (7), sałata lodowa 3g, pomidorki koktajlowe 10g, dżem niskosł. 10g; mandarynka 40g.
<i>obiad</i>	Kapuśniak z kiszonej kapusty 220ml (9), pyzy ziemniaczane z mięsem (wyrób własny) 150g (1,3), okraszone duszoną cebulką 10g, mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt Jogobella z owocami b/cukru 150g (7), krakersy Safarki 50g (1,3,7,8,11).

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane z mlekiem 220ml (7), chleb razowy 35g (1) z masłem 5g (7), twarogiem ze szczypiorkiem 30g (7) i z pomidorem 10g, kalarepka surowa do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabieleny 220ml (1,7,9), kasza bulgur z warzywami (cebula, papryka, pieczarki, cukinia) 150g (1), kotlet jajeczny z pieca 60g (1,3), ogórek kiszony krojony w talarki 50g, woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata owocowa 200ml, bułka kukurydziana 40g (1) z masłem 5g (7), sałatą lodową 3g i pastą z soczewicy czerwonej z dodatkiem przecieru pomidorowego 30g, jabłko 60g.

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), sucha krakowska 20g (6), hummus 20g, serek homog. waniliowy 30g (7), ogórek kiszony 10g, papryka 10g, sałata rucola 3g; sok pomidorowy 200ml.
<i>obiad</i>	Krupnik z warzywami i natką 220ml (1,7,9), makaron penne ze szpinakiem i filetem z kurczaka 180g (1), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Salatka owocowa skropiona sokiem z cytryny 160g, wafel ryżowy 10g z masłem orzechowym 10g (5).

<i>śniadanie</i>	Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem 30g (3,10), banan 40g.
<i>obiad</i>	Zupa fasolowa z warzywami 220ml (9), ryż 150g, łosoś zapiekany z masłem czosnkowym 60g (4,7), mix sałat z sosem winegret 50g (10), woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napar z mięty 200ml, ciasto marchewkowe (wypiek własny) 100g (1,3,7), chipsy z jabłek 18g.