

<i>śniadanie</i>	Płatki jaglane na mleku 220ml (7), chleb żytni 35g (1) z masłem 5g (7), schabem pieczonym 20g (6), ogórkiem kiszonym 10g i pomidorem 10g; pomarańcza 40g.
<i>obiad</i>	Zupa kalafiorowa z koperkiem 220ml (7,9), kasza gryczana 150g, klopsik w sosie cebulowym 70g (1), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Jogurt naturalny z kleksem miodu wielokwiatowego 150g (7), ciasteczka kruche owsiano-wiśniowe b/cukru 50g (1,3,7,11).

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 20g (7), jajka na twardo 30g (3), szynka 20g (6), sałata 3g, ogórek zielony 20g, papryka 20g, rzodkiewka 10g; jabłko i marchewka surowa do chrupania 50g.
<i>obiad</i>	Zupa ogórkowa zabieleną 220ml (1,7,9), makaron z serem białym 180g (1,7) i polewą truskawkową 50g, woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata zielona 200ml, sałatka wieloskładnikowa z sosem jogurtowo-majonezowym: ryż, filet wędzony z indyka, ananas, kukurydza 160g (6,7,10); chipsy z buraka 18g.

<i>śniadanie</i>	Płatki jęczmienne na mleku 220ml (1,7), kanapka 35g (1) z masłem 5g (7), pastą z łososia wędzonego i serka Almette z ziołami 20g (4,7), i z ogórkiem świeżym 10g; gruszka 60g.
<i>obiad</i>	Zupa fasolowa z majerankiem 220ml (9), ziemniaki 150g, kotlet jajeczny z dymką 60g (1,3), sałatka z buraczków z cebulką i ogórkiem kiszonym 100g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Koktajl bananowo-malinowy na jogurcie z dodatkiem wiórków kokosowych 200ml (7), krakersy Safarki 50g (1,7,8,11)

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml (1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g (1), masło 10g (7), sucha krakowska 20g (6), ser żółty 20g (7), hummus 20g, pomidorki koktajlowe 15g, sałata rucola 3g, ogórek kiszony 20g; sok jabłkowy naturalny 200ml,
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 220ml (1,7,9), kopytka 180g (1,3), gulasz drobiowy z pieczarkami 60g (1), surówka Coleslaw z białej kapusty 100g, woda z pomarańczą 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napar z mięty 200ml, owsianka na wodzie z owocami, masłem orzechowym i jogurtem naturalnym 180g (1,5,7).

<i>śniadanie</i>	Kasza manna na mleku 220ml (1,7), grahamka 40g (1) z masłem 5g (7), twarogiem z dymką i pomidorem 30g (7); kalarepka do chrupania 40g.
<i>obiad</i>	Kapuśniak z kiszonej kapusty 220ml (9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z ryby 70g (1,3,4), marchewka z groszkiem gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbatka owocowa 200ml, chlebek bananowy (wypiek własny) z kleksem masła orzechowego 120g (1,3,5,7).