

<i>śniadanie</i>	Płatki owsiane na mleku 220ml(1,7), chleb razowy 35g(1) z masłem 5g(7), serem żółtym 20g(7) i pomidorem 10g; mus owocowy 100g.
<i>obiad</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 220ml(1,7,9), ziemniaki 150g, kotlet mielony z pieca 70g(1,3), mizeria z jogurtem naturalnym 100g(7), kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Herbata z cytryną 200ml, bagietka 40g(1) z pastą z ryby wędzonej i sera białego 30g(4,7,10), papryka krojona w paski 20g.

<i>śniadanie</i>	Kakao 200ml(1,7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g(1), masło 10g(7), sucha krakowska 20g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g(3,10), hummus 20g, pomidorki koktajlowe 10g, sałata lodowa 3g, ogórek zielony 10g; marchewka surowa i jabłko 40g.
<i>obiad</i>	Zupa jarzynowa z koperkiem 220ml(7,9), ryż 150g, udko pieczone z kurczaka 60g, sałatka z buraczków z cebulką i oliwą 100g, woda z pomarańczą 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 200ml(1,7), bułka firmowa 30g(1) z twarogiem z truskawkami 30g(7), chipsy owocowo-warzywne 18g.

<i>śniadanie</i>	Zacierki na mleku 220ml(1,7), grahamka mini 40g(1) z masłem 5g(7), serkiem naturalnym Bieluchem 20g(7) i rzodkiewką 5g; kalarepka krojona 30g.
<i>obiad</i>	Zupa pieczarkowa zabelana z natką 220ml(7,9), kasza bulgur z warzywami 150g(1), kotlet jajeczny z dymką i koperkiem 60g(1,3), ogórek kiszony krojony w talarki 50g, woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Deser jogurtowy z malinami i nasionami chia 150g(7).

<i>śniadanie</i>	Kawa Inka z mlekiem 200ml(1,7), chleb tostowy ziarnisty 35g(1) z masłem 5g(7), szynką 20g i ogórkiem zielonym 10g, banan 40g.
<i>obiad</i>	Zupa marchewkowa z koperkiem 220ml(7,9), łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 180g(1), sałatka z pomidora z cebulką 50g, kompot 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Budyń 200ml(1,7), chałka 40g(1,7) z masłem orzechowym 10g(5), jabłko 60g.

<i>śniadanie</i>	Bawarka 200ml(7), stół szwedzki: pieczywo mieszane 50g(1), masło 10g(7), pasztet drobiowy 30g(1,3,9), twaróg naturalny 20g(7), miód 10g, pomidor malinowy 20g, szczypiorek 2g, sałata rucola 3g, ogórek kiszony 20g; melon 50g.
<i>obiad</i>	Barszcz czerwony zabelany 220ml(7,9), ziemniaki 150g, filet rybny panierowany z pieca 70g(1,3,4), surówka z pora i jabłka z sosem jogurtowo-majonezowym 100g(7,10), woda z cytryną 200ml.
<i>podwieczorek</i>	Napar z mięty 200ml, kasza manna gotowana na mleku na gęsto 160g(1,7), polana musem truskawkowym 50g.