

poniedziałek	śniadanie 300 kcal	Pieczyno razowe (1), ser żółty (7) 20g, kielbasa żywiecka 10g, warzywa 30g, herbatka malinowa 200ml
	obiad 450 kcal	Barszczyk czerwony (9) z ziemniaczkami i majerankiem 250ml Orientalny żółty ryż 100g z kurczakiem i warzywami 100g, woda/sok do picia 200ml
	podwieczorek 250 kcal	Naturalny jogurt (7) słodzony bananem, z owocami 30g i domową granolą (1, 8) 10g, woda / sok do picia 200ml
wtorek	śniadanie 300 kcal	Płatki na mleku (7) 220ml, pieczywo wieloziarniste (1) 33g, szynka wiejska (*) 8g, serek kanapkowy (7) 15g, warzywa 30g, herbatka rumiankowa 200ml
	obiad 450 kcal	Zupa (9) ogórkowa z ziemniaczkami 250ml Pieczone kulki wieprzowe (1, 3) w sosie pomidorowym 70g, kasza gryczana 100g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i sosem vinegrete 40g, woda / sok do picia 200ml
	podwieczorek 250 kcal	Ciasto piaskowe (1, 3, 7) z wanilią 60g, owoc 60g, woda 200ml
środa	śniadanie 300 kcal	Pieczyno żytnie (1) 44g, ser żółty (7) 5g, schab pieczony 20g, warzywa 30g, kawa zbożowa (1) na mleku (7) 200ml
	obiad 450 kcal	Zupa (1) fasolowa 250ml Pierogi (1) nadziewane serem białym (7) z sosem owocowym 20g , woda / sok do picia 200ml
	podwieczorek 250 kcal	Bułka wrocławska (1) 40g z pastą jajeczną (3, 10) 45g i szczypiorkiem 2g, warzywo 20g, woda / sok do picia 200ml
czwartek	śniadanie 300 kcal	Chleb pełnoziarnisty (1) 72g, twarożek (7) bazyliowy 50g, polędwica drobiowa (6) 20g, warzywa 30g, herbata miętowa 200ml
	obiad 450 kcal	Zupa (9) koperkowa z ziemniakami 250ml Udka kurczaka pieczone z tymiankiem 60g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 60g, woda / sok do picia 200ml
	podwieczorek 250 kcal	Budyń (7) 200ml, biszkopty 10g, owoc 60g, woda 200ml