	PONIEDZIAŁEK 03.11	WTOREK 04.11.	ŚRODA 05.11.	CZWARTEK 06.11.	PIĄTEK 07.11.
ŚNIADANIE	Mleko (160 ml/mleko), szynka drobiowa (10 g/soja, pszenica), serek z ziołami (10 g/mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem (50 g/mleko), sałata, pomidor, papryka (10 g), kiełki.	Zupa mleczna (150 ml) z müsli, szynka pieczona (10 g), pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem (35 g/mleko), sałata, ogórek, rzodkiewka (10 g), herbata owocowa (200 ml).	Kawa inka (160 ml), polędwica sopocka (10 g/soja, pszenica), serek wiejski (10 g/mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem (50 g/mleko), sałata, pomidor, papryka (10 g).	Zupa mleczna (150 ml/mleko) z zacierką, szynka pieczona (10 g), pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem (35 g/mleko), sałata, ogórek, rzodkiewka (10 g), herbata owocowa (200 ml).	Kakao (160 ml/mleko), ser żółty (10 g/mleko), pasta jajeczna z awokado (10 g/jaja), pieczywo mieszane pszenno-żytnie z masłem (35 g/mleko), sałata, pomidor, papryka (10 g).
DIETA	Herbata.	Mleko roślinne.	Herbata.	Mleko roślinne.	Herbata.
OBIAD	Zupa kukurydziana (250 ml/seler/mleko), mięso drobiowe (50 g) w sosie curry z warzywami (50 g) kasza orkiszowa (100 g), kompot z owocami (200 ml).	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml/seler/mleko), gołąbki (50 g/jaja/pszenica), ziemniaki (40 g) bukiet warzyw na parze (100 g), kompot z owocami (200 ml).	Zupa krem z buraka (250 ml/seler/mleko), schab ze śliwką (50 g), kluski śląskie (200 g), fasolka szparagowa na parze (100g) kompot z owocami (200 ml).	Zupa szczawiowo - szpinakowa (250 ml/seler/mleko), potrawka cielęca (50 g) ryż (40 g), surówka z buraka czerwonego , ogórka kiszonego i papryki (100 g/mleko), kompot z owocami (200 ml).	Zupa krupnik (250 ml/ seler/mleko), ryba porcja (70 g/jaja/pszenica), ziemniaki (200 g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem kompot z owocami (200 ml).
DIETA	Zupa bez śmietany.	Zupa bez śmietany.	Zupa bez śmietany.	Zupa bez śmietany.	
PODWIECZOREK	Mus owocowy (robiony) (125 g/mleko), ciasteczko bez cukru (14 g), sok tłoczony (110 ml). (120 g),	Kanapka z pastą z soczewicy (25 g/jaja/pszenica/ryba), kaki (200 g) herbata (200 ml).	Ciasto marchewkowe (50 g/jaja/pszenica) winogrono (60 g), sok tłoczony (110 ml).	Deser owocowo - jogurtowy (130 g/mleko/pszenica), lemoniada (200 ml	chałka z dżemem (30 g) jabłko mleko waniliowe (110 ml).
DIETA		.			