

Data	Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad
1.	Płatki owsiane na mleku. Chleb żytni z masłem roślinnym, sałatą, serem żółtym i szczypiorkiem. Marchew do chrupania. Herbata owocowa.	Zupa ogórkowa z ziemniakami. Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym. Woda	Risotto z brokułem, cukinią, kukurydzą, sezamem, siemieniem lnianym. Sałatka z pomidorów, ogórka kiszzonego i koperku z oliwą. Kompot owocowy.
2.	Kasza jaglana na mleku. Bułka owsiana z masłem roślinnym, rukolą, plaster sera białego, pomidor i szczypior. Herbata miętowa z cytryną.	Zupa ziemniaczana. Budyń bananowy z cynamonem. Woda	Gołąbki z kapusty pekińskiej z ryżem, soczewicą, natką pietruszki i musem pomidorowym. (2szt.) Surówka z cykorii, jabłka z oliwą. Napój cytrynowy.
3.	Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem. Chleb razowy z masłem roślinnym, pomidorem i sezamem. Kakao na mleku. 1\2 jabłka	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki. Koktajl jagodowy, orzechy i migdały. Woda	Kasza pęczak na sypko. Kotlet z serka tofu, brokuła, płatków owsianych obtoczonych w bułce tartej. Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem. Napój z suszonych owoców.
4.	Płatki ryżowe na mleku. Chleb graham z masłem roślinnym, pastą ze słonecznika i suszonych pomidorów, żółta papryka i szczypiorek. Herbata z melisy z cytryną.	Zupa ryżowa z koperkiem. Ciasteczka owsiane(2 szt.) Gruszka Woda	Kopytka z ragoutem warzywnym zapiekane z żółtym serem. Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z jogurtem naturalnym. Kompot owocowy.
5.	Bułka dyniowa z masłem roślinnym. Mozzarellą z pomidorkami koktajlowymi, rukolą, bazylią skropione oliwą. Kawa zbożowa na mleku.	Zupa kalafiorowa z zacierką. Jabłko pieczone z orzechami i siemieniem lnianym. Woda	Ziemniaki pure marchewkowe. Kotlet z soczewicy. Surówka z ogórków kiszonych, kukurydzy, szczypiorku z oliwą z oliwek. Kompot wieloowocowy.

Data	Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad
6.	Płatki gryczane na mleku. Chleb kukurydziany z masłem roślinnym, pastą z fasoli z warzywami, ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem. Herbata owocowa.	Zupa krem z pomidorów z pieczoną papryką. Deser z nasion chia z musem malinowym. Woda	Kotlety z bobu i ryżu (2szt) z jogurtem naturalnym. Melon. Napój cytrynowy z miodem.
7.	Bułka wieloziarnista z masłem roślinnym, pasztet sojowy rukola, pomidor, sezam. Pestki słonecznika. Kakao na mleku.	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami. Smufi z daktylami. (banan, kiwi, pomarańcza, płatki owsiane, natka pietruszki) Woda	Ryż z jabłkami i cynamonem. Polewa jogurtowo-waniliowa. Marchew do chrupania. Kompot wieloowocowy.
8.	Zacierki na mleku. Chleb żytni z masłem roślinnym pastą z soczewicy z warzywami, ogórkiem kiszonym i rukolą. Herbata miętowa z cytryną.	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem. Ciasteczka pełnoziarniste ze słonecznikiem i dynią. (2szt) 1/2 banana Woda	Naleśniki z serem orzechami i rodzynkami. Polewa kokosowo-waniliowa. Kompot z jabłek i śliwek.
9.	Guacamole z rzodkiewką podane na pieczywie razowym. Pestki dyni. Kawa zbożowa na mleku.	Krupnik z kaszą pęczak i ziemniakami. Zielony koktajl na maślanec(siemie lniane, kiwi, jabłko, natka pietruszki) Woda	Makaron penne pełnoziarnisty z brokułami i pomidorami. Kalarepa do chrupania. Napój z suszonych owoców
10.	Płatki jęczmienne na mleku. Chleb pełnoziarnisty z masłem roślinnym, humusem, pomidorem i szczypiorem. Herbata z cytryną.	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą. Kisiel wiśniowo-jabłkowy. Woda	Ryż biały basmati z warzywami (brokuł, fasolka szparagowa żółta, czerwona fasola, cukinia) i sosem jogurtowo-czosnkowym. Napój rumiankowy.