	Poniedziałek 2.11	Wtorek 3.11	Środa 4.11	Czwartek 5.11	Piątek 6.11
śniadanie	Kanapki na chlebie pszenno-żytnim z szynką wieprzową, pomidorem, cykorią, kakao na mleku, herbata owocowa	Kanapki na chlebie pszenno-żytnim wieloziarnistym z niskim IG, szynką drobiową papryką, ogórkiem świeżym, kawa zbożowa na mleku, herbata owocowa	Płatki jaglane na mleku, kanapki na chlebie żytnim razowym z filetem z indyka pieczonym, ogórkiem świeżym, sałatą, herbata z owocu dzikiej róży	Kanapki na bułce kajzerce z szynką drobiową, papryką, sałatą, kakao na mleku, herbata owocowa	Granola z maliną i truskawką na mleku, chałka z dżemem z czarnej porzeczki, herbata brzoskwinia z rumiankiem
	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7,	A: 1, 7
II śniadanie	rożne owoce	różne owoce	różne owoce	Jogurt naturalny z musem gruszkowym, amarantusem	różne owoce
				A: 7	
obiad	Zupa jarzynowa z kapusty kiszonej z natką pietruszki ryż z prażonym jabłkiem, cynamonem, jogurtem, herbata poziomkowa lub woda mineralna	Zupa grysikowa (rosół z kaszą manną),natką, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna perłowa, surówka z kapusty świeżej z marchewką, koperkiem, kiełkami lucerny, kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa z brokułów z natką (na wywarze warzywnym) placki ziemniaczane z marchewką i cukinią, herbata rumiankowa lub woda mineralna	Zupa fasolowa z ziemniakami, natką, (na wywarze warzywnym) filet z kurczaka w sosie koperkowym, kuskus razowy, surówka z rzodkwi białej z marchewką i jabłkiem, woda mineralna	Krem z dyni z grzankami,, łosoś pieczony, ryż basmati, surówka z sałaty lodowej z ogórkiem kiszonym szczypiorkiem, woda mineralna
	A: 1, 7, 9	A: 1, 3, 7, 9	A: 1, 3, 7, 9	A: 1, 3,7, 9	A: 1,4,7, 9
podwieczorek	Kajzerka z serkiem kanapkowym ziołowym, ogórek świeży, rzodkiewka, herbata malina z różą	Budyń śmietankowy na mleku z sosem śliwkowym, lub kanapki z wędliną, pomidorem, jabłko, woda mineralna	Bułka proteinowa z serem żółtym, pomidorem, herbata z kopru włoskiego	Sałatka owocowa, woda mineralna	Jabłko pieczone z żurawiną i miodem, ciastko zbożowe kakaowe, woda mineralna
	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7		A: 1