

	Poniedziałek 7. 09	Wtorek 8. 09	Środa 9. 09	Czwartek 10. 09	Piątek 11. 09
Śniadanie	<i>Kanapki na chlebie pszenno-żytnim z mieszanką nasion ze schabem wieprzowym, pomidorem, sałatą, kakao na mleku, herbata owocowa</i>	<i>Płatki gryczane na mleku kanapki na chlebie pszenno-żytnim wieloziarnistym z niskim IG, szynką wieprzową, rzodkiewką, ogórkiem świeżym, herbata brzoskwiniowa</i>	<i>Granola z truskawką i mliną, kanapki na chlebie żytnim z szynką drobiową, ogórkiem świeżym, papryką, herbata owocowa</i>	<i>Kanapki na chlebie żytnim z pasztecikiem drobiowym, papryką, sałatą, kakao na mleku, herbata owocowa</i>	<i>Płatki owsiane na mleku, chałka z dżemem wiśniowym, herbata z kopru włoskiego</i>
	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1	A: 1, 7,	A: 1, 7
II śniadanie	<i>rozne owoce</i>	<i>różne owoce</i>	<i>różne owoce</i>	<i>arbuz</i>	<i>różne owoce</i>
Obiad	<i>Rosół z makaronem i natką pietruszki, kotlet mielony, kasza orkiszowa, sałatka z buraczków, kompot z jabłek albo woda mineralna</i>	<i>Zupa jarzynowa z natką, filet z kurczaka w kremowym sosie z suszonymi pomidorami i koperkiem, ryż basmati, fasolka szparagowa z masłem klarowanym i bułką tartą, herbata rumiankowa</i>	<i>Zupa fasolowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z natką, kotlety z jajek, ziemniaki, kalafior zapiekany, woda mineralna</i>	<i>Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym, szynka wieprzowa z ciecierzycą i marchewką, kasza jęczmienna perłowa, ogórek małosolny, woda mineralna</i>	<i>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, natką, ryba miruna zapiekana z brokułami, szczypiorkiem, ziemniaki z koperkiem, woda mineralna</i>
	A: 1,4, 7, 9	A: 1,3, 7, 9	A: 1, 4, 7, 9	A: 1, 7, 9	A: 1,3,7, 9
Podwieczorek	<i>Mini kielbaski na gorąco (frankfurterki Sokołów) bajgiel z kielkami żyta i sezamem, ogórek małosolny, papryka, herbata z kopru włoskiego</i>	<i>Chleb żytnio-pszenny jogurtowy z makiem z serem białym, konfiturą z czarnej porzeczki, kawa zbożowa Inka na mleku, herbata malinowa lub woda mineralna</i>	<i>Bulka proteinowa z siemieniem lnianym i słonecznikiem z delikatnym serem kozim z ziołami, pomidorem, sałatą, kakao na mleku, herbata owocowa lub woda mineralna</i>	<i>Jogurt naturalny z musem jabłkowym, cynamonem i miodem, ciastko zbożowe z morelą (bez cukru), woda mineralna</i>	<i>Pieczywo żytnie lekkie z pasztecikiem sojowym, ogórkiem świeżym, herbata malina z kwiatem róży</i>
	A: 1	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1, 7	A: 1