

Menu nr 1:

Śniadanie:

- jogurt naturalny z otrębami pszennymi, kawa zbożowa

Drugie śniadanie:

- kromka ciemnego pełnoziarnistego pieczywa, plaster szynki z indyka, kefir

Obiad:

- gotowany kurczak z kaszą jaglaną, surówka z marchwi i selera z jogurtem naturalnym, sok z czarnej porzeczki

Podwieczorek:

- serek wiejski

Kolacja:

- kanapki z ciemnego pełnoziarnistego pieczywa, pasta jajeczna (z jogurtem naturalnym), pomidor, szczypiorek, maślanka do pica

Menu nr 2:

Śniadanie:

- pieczywo razowe, chudy twaróg, ogórek, szczypiorek, kawa zbożowa

Drugie śniadanie:

- jogurt naturalny z owocami sezonowymi

Obiad:

- pierś z indyka z brązowym ryżem, gotowane warzywa, kompot z wiśni

Podwieczorek:

- Fresubin Energy Drink

Kolacja:

- kanapki z ciemnego pełnoziarnistego pieczywa, plasterki chudej wędliny, liście sałaty papryka, woda lub herbata