

Jadłospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa						
Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
13.10.2025r. poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml polędwica sopocka 50g kalafior z wody 80g papryka 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml polędwica sopocka 50g kalafior z wody 80g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml polędwica sopocka 50g kalafior z wody 80g papryka 80g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml polędwica sopocka 50g kalafior z wody 80g pomidor 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	kefir naturalny 200g	-	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120/50g Kasza jęczmienna 80g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120/50g Kasza jęczmienna 80g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120/50g Kasza jęczmienna 80g Brokuł z wody 100g Kompot b/c 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120/50g Kasza jęczmienna 80g Buraczki duszone b/masła 150g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	chleb razowy 30g, masło 10g, jajko got. (1 szt.) 50g, papryka 80g	-	
	Kolacja	kakao na mleku 250ml ser żółty 50g sałatka z brokuła i pomidora 150g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml twarożek z koperkiem 80g sałatka z brokuła i pomidora 150g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml ser żółty 50g sałatka z brokuła i pomidora 150g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml twarożek z koperkiem 80g sałatka z brokuła i pomidora 150g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posiłek nocny	pomarańcza (1 szt.) 240g	pomarańcza (1 szt.) 240g	pomarańcza (1 szt.) 240g	pomarańcza (1 szt.) 240g	
Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; polędwica sopocka – 1,6,7; ser żółty – 7; twarożek z koperkiem – 7; kefir naturalny – 7; jajko gotowane – 3; zupa szpinakowa z ryżem (brąz.) – 7,9; gulasz wieprzowy z warzywami – 1,7,9; kasza jęczmienna – 1; buraczki duszone – 1,7.						

Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; polędwica sopocka – 1,6,7; ser żółty – 7; twarożek z koperkiem – 7; kefir naturalny – 7; jajko gotowane – 3; zupa szpinakowa z ryżem (braz.) – 7,9; gulasz wieprzowy z warzywami – 1,7,9; kasza jęczmienna – 1; buraczki duszone – 1,7.

Jadłospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
14.10.2025r. wtorek	Śniadanie	makaron gotowany na mleku 30g/250ml pasztet drobiowy 50g marchewka baby z wody 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml pasztet drobiowy 50g marchewka baby z wody 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina z kurczaka 50g marchewka baby z wody 80g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina z kurczaka 50g marchewka baby z wody 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	sok warzywny 330ml	-	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml Gulasz z ciecierzycy 80g Kasza gryczana 80g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml Ryż z jogurtem naturalnym i jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełn. 500ml Gulasz z ciecierzycy 80g Kasza gryczana 80g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml Ryż z jogurtem naturalnym i jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	jabłko (1 szt.) 180g	-	
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g dżem 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g jajko gotowane (1 szt.) 50g rzodkiewki (4 szt.) 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g dżem 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posiłek nocny	smoothie jabłko-truskawka 250ml	smoothie jabłko-truskawka 250ml	smoothie jabłko-truskawka 250ml	smoothie jabłko-truskawka 250ml	
	Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; makaron gotowany na mleku – 1,7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; pasztet drobiowy – 1,3,6,7,9; ser biały – 7; jajko gotowane – 3; zupa pomidorowa z makaronem (pełn.) – 1,7,9; gulasz z ciecierzycy – 1,7,9; ryż z jogurtem naturalnym i jabłkiem – 7; smoothie jabłko-truskawka – 7.					

Jadłospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
15.10.2025r. środa	Śniadanie	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml sałatka z sera typu Feta i warzyw 200g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml serek naturalny 150g sałatka z brokuła i pomidora 150g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml sałatka z sera typu Feta i warzyw 200g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml jogurt Skyr 80g sałatka z brokuła i pomidora 150g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	kefir naturalny 200g	-	
	Obiad	Zielona zupa krem 500ml Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 80/100/60g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	Zielona zupa krem 500ml Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 80/100/60g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	Zielona zupa krem 500ml Makaron pełn. z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 80/100/60g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot b/c 250ml	Zielona zupa krem 500ml Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 80/100/60g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	chleb razowy 30g, masło 10g, wędlina z kurczaka 20g, ogórek zielony 80g	-	
	Kolacja	kakao na mleku 250ml wędlina z kurczaka 50g jajko gotowane (1 szt.) 50g bukiet warzyw gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml wędlina z kurczaka 50g jajko gotowane (1 szt.) 50g bukiet warzyw gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml wędlina z kurczaka 50g jajko gotowane (1 szt.) 50g bukiet warzyw gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml wędlina z kurczaka 50g białko jaja got. (1 szt.) 50g bukiet warzyw gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posiłek nocny	herbatniki (4 szt.) 20g	herbatniki (4 szt.) 20g	gruszka (1 szt.) 130g	herbatniki (4 szt.) 20g	
Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; kasza manna gotowana na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; sałatka z sera typu Feta i warzyw – 7; serek naturalny – 7; jajko gotowane – 3; jogurt Skyr – 7; kefir naturalny – 7; herbatniki – 1,6,12; zielona zupa krem – 7,9; makaron (pełn.) z mięsem mielonym i sosem pomidorowym – 1.						

Jadłospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
16.10.2025r. czwartek	Śniadanie	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml kiełbasa krakowska 50g mix sałat 20g ogórek zielony 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml kiełbasa krakowska 50g mix sałat 20g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kiełbasa krakowska 50g mix sałat 20g ogórek zielony 80g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml kiełbasa krakowska 50g mix sałat 20g pomidor 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	pomarańcza (1 szt.) 240g	-	
	Obiad	Zupa rybna 500ml Kotlet z kurczaka smażony 120g Ziemniaki 400g Marchewka z groszkiem duszona 150g Kompot 250ml	Zupa rybna 500ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 140/50g Ziemniaki 400g Marchewka z groszkiem duszona 150g Kompot 250ml	Zupa rybna 500ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 140/50g Ziemniaki 400g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Zupa rybna 500ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 140/50g Ziemniaki 400g Marchewka z groszkiem duszona b/masła 150g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	smoothie jabłko-truskawka 250ml	-	
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml wędlina z kurczaka 50g ser Mozzarella 25g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml wędlina z kurczaka 50g ser Mozzarella 25g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml wędlina z kurczaka 50g ser Mozzarella 25g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml wędlina z kurczaka 50g ser biały 80g fasolka szparagowa gotowana 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posilek nocny	sok owocowy 330ml	sok owocowy 330ml	sok warzywny 330ml	sok owocowy 330ml	
	Alergeny w posilkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki ryżowe gotowane na mleku – 7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; ser Mozzarella – 7; smoothie jabłko-truskawka – 7; kiełbasa krakowska – 1,6; zupa rybna – 4,7,9; kotlet z kurczaka smażony – 1,3,7; filet z kurczaka gotowany w jarzynach – 9; marchewka z groszkiem duszona – 1,7; smoothie jabłko-truskawka – 7 .					

Jadlospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
17.10.2025r. piątek	Śniadanie	płatki jęczm. gotowane na mleku 30g/250ml pasta z ciecierzycy 60g mix sałat z pomidorem, słonecznikiem i jogurtem 100g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml ser biały 80g miód 25g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml pasta z ciecierzycy 60g mix sałat z pomidorem, słonecznikiem i jogurtem 100g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml ser biały 80g miód 25g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	jogurt Skyr 150g	-	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml Dorsz pieczony w folii 140g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml Dorsz pieczony w folii 140g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml Dorsz pieczony w folii 140g Ryż brązowy 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 500ml Dorsz pieczony w folii 140g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	chleb razowy 30g, twarożek 80g, rzodkiewki (4 szt.) 80g	-	
	Kolacja	kakao na mleku 250ml sałatka z jajka, brokuła i pomidora 180g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml sałatka z jajka, brokuła i pomidora 180g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml sałatka z jajka, brokuła i pomidora 180g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml sałatka z białka jaja, brokuła i pomidora 180g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posiłek nocny	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	
	Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki jęczmienne gotowane na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; ser biały – 7; jogurt Skyr – 7; sałatka z jajka, brokuła i pomidora – 3; zupa koperkowa z ziemniakami – 7,9; twarożek – 7; dorsz pieczony w folii – 4 ; mix sałat z pomidorem, słonecznikiem i jogurtem – 7.					

Jadłospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
18.10.2025r. sobota	Śniadanie	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml wędlina drobiowa 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml wędlina drobiowa 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina drobiowa 50g brokuł gotowany 80g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml wędlina drobiowa 50g brokuł gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	kefir naturalny 200g	-	
	Obiad	Krupnik jaglany 500ml Zraz wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 100/100g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Krupnik jaglany 500ml Zraz wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 100/100g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Krupnik jaglany 500ml Zraz wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki 400g Surówka z czerownej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Krupnik jaglany 500ml Zraz wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	jabłko (1 szt.) 180g	-	
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml sałatka z sera Mozzarella i pomidora 150g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml sałatka z sera Mozzarella i pomidora 150g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml sałatka z sera Mozzarella i pomidora 150g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml sałatka z sera białego i pomidora 150g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posilek nocny	biszkopty (6 szt.) 25g	biszkopty (6 szt.) 25g	sok pomidorowy 330ml	biszkopty (6 szt.) 25g	
	Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; sałatka z sera Mozzarella (białego) i pomidora – 7; biszkopty – 1,3; kefir – 7; krupnik jaglany – 9; zraz wieprzowy gotowany – 1,3,7; sos pomidorowy – 1,7,9.					

Jadlospis 13.-19.10.2025 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta
19.10.2025r. niedziela	Śniadanie	płatki jęczm. gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotow. (2 szt.) 100g mix sałat z pomidorem i jogurtem 100g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczm. gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotow. (2 szt.) 100g mix sałat z pomidorem i jogurtem 100g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jajko gotow. (2 szt.) 100g mix sałat z pomidorem i jogurtem 100g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki jęczm. gotowane na mleku 30g/250ml białko jaja got.(2 szt.) 100g mix sałat z pomidorem i jogurtem 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	
	II śniadanie	-	-	gruszka (1 szt.) 130g	-	
	Obiad	Zupa z soczewicy 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150/50g Ziemniaki 400g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa grysikowa z ziemniakami 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150/50g Ziemniaki 400g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa z soczewicy 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150/50g Ziemniaki 400g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot b/c 250ml	Zupa grysikowa z ziemniakami 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150/50g Ziemniaki 400g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	
	Podwieczorek	-	-	kefir naturalny 200g	-	
	Kolacja	kakao na mleku 250ml wędlina z komina 50g papryka 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml wędlina z komina 50g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml wędlina z komina 50g papryka 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml wędlina z komina 50g pomidor 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	
	Posiłek nocny	smoothie jabłko-pomarańcza 250ml	smoothie jabłko-pomarańcza 250ml	smoothie jabłko-pomarańcza 250ml	smoothie jabłko-pomarańcza 250ml	
	Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki jęczmienne gotowane na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; jajko gotowane – 3; kefir – 7; uzpa z soczewicy – 9; zupa grysikowa z ziemniakami – 1,9; rolada drobiowa ze szpinakiem – 1,3,7; smoothie jabłko-pomarańcza – 7.					