

Posilek	Rodzaj potrawy	Składniki	
I śniadanie	kasza manna na mleku, kanapka z pieczoną wołowiną, gruszka, słaby napar z herbaty	- kasza manna (35g) - mleko 1,5 – 2% tł (300ml) Kanapka: - chleb graham (35g) - margaryna (5g) - pieczona wołowina (25g)	- ser żółty (20g) - pomidor (30g) - natka pietruszki (3g) - gruszka (150g) - herbata bez cukru, słaby napar(250ml)
Przepis	Kaszę mannę ugotować na mleku. Warzywa umyć, podawać na chlebie posmarowanym margaryną, z wędliną i serem żółtym.		
II śniadanie	Salatka z dyni, chleb chrupki z serem twarogowym, sok jabłkowy	Salatka: - dynia (70g) - papryka zielona (30g) - pomidor (50g) - oliwa (5g) - sól, pieprz, oregano	- chleb chrupki (40g) - ser twarogowy chudy/półtłusty (60g) - sok jabłkowy (200ml)
Przepis	Warzywa dokładnie umyć, oczyścić, pokroić w drobną kostkę, wymieszać. Dodać przyprawy i skropić oliwą. Na chleb chrupki pokroić w plastry ser twarogowy.		
Obiad	Zupa z zielonego groszku, filety z dorsza po grecku z ryżem, surówka z marchewki z jabłkiem, kompot z wiśni.	Zupa (350ml): - włoszczyzna bez kapusty j.w. (100g) - groszek zielony (70g) - mleko (30ml) - mąka (5g) - olej rzepakowy/oliwa (5g) - żółtko (4g) - natka pietruszki (5g) Ryba: - filet z dorsza (150g) - cebula (20g) - oliwa (5g) - pomidor (30g) - cytryna (5g)	- margaryna (5g) - czosnek (5g) - sól, pieprz Ryż: - ryż przed gotowaniem (100g) Surówka: - marchew (70g) - jabłko (70g) - sok z cytryny (5g) - oliwa (3g) Kompot: - wiśnie (50g) - cukier (5g) - woda
Przepis	<p>Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, groszek opłukać, zalać wrzącą wodą, ugotować, przetrzeć. Sporządzić zawiesinę z mleka i mąki, podprawić zupę, zagotować. Żółtko utrzeć z olejem, rozprowadzić małą ilością gorącej zupy, połączyć z całością, dodać sól do smaku. Przed podaniem dodać posiekaną natkę pietruszki.</p> <p>Cebulę i czosnek obrać pokroić w plasterki i usmażyć na oliwie. Żaroodporne naczynie lub blachę do pieczenia wysmarować masłem. Włożyć umyte, osączone posolone filety. Obłożyć je usmażoną cebulą i czosnkiem. Na każdej porcji położyć plasterki pomidora i cytryny. Skropić wodą i wstawić do piekarnika nagrzanego do temp 190st C. Piec 30min.</p> <p>Marchewkę i jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Skropić cytryną i oliwą.</p> <p>Owoce umyć, usunąć gniazda nasienne i pestki, podzielić na cząstki. Zrobić syrop z wody i cukru. Do wrzącego syropu dodać owoce. Gotować aż będą miękkie.</p>		
Podwieczorek	Budyń waniliowy, kawa zbożowa	- mleko 1,5,-2% tł (200 ml) - żółtko jaja (1/2 szt) - cukier (5g)	- 1 laska wanilii lub cukier waniliowy (10g) - mąka ziemniaczana (5g) - masło (5g)
Przepis	Do garnuszka nalać połowę ilości mleka, dodać masło i wydłubane ziarenka wanilii (lub cukier waniliowy), ustawić na niewielkim ogniu. Resztę mleka wlać do miski, dodać żółtko, cukier, mąkę ziemniaczaną i zmiksować. Do gorącego mleka powoli wlać (ciagle mieszając) zawartość miski. Mieszać do wrzenia, żeby nie było grudek.		
Kolacja	Omlet biszkoptowy ze szpinakiem, chleb graham, kakao.	Omlet: - jaja (120g) - mleko 1,5 – 2% tł (30ml) - margaryna (20g) - szpinak (150g) - mąka (5g) - czosnek (5g)	- sól, pieprz - chleb graham (35g) Kakao: - mleko 1,5 – 2% tł (200ml) - kakao, proszek (5g) - cukier (5g)
Przepis	Szpinak dokładnie opłukać, usunąć ogonki, sparzyć listki wrzącą wodą, osączyć, posiekać nożem. Przesmażyć krótko na dwóch łyżkach margaryny, dodać mąkę, roztarty czosnek, sól, pieprz, na koniec rozprowadzić łyżką mleka. Jaja rozkłócić z pozostałym mlekiem, posolić i usmażyć omlet. Nałożyć szpinak, złożyć omlet na pół, zsunać na talerz.		