

- 6:30 kawa rozpuszczalna z mlekiem (1 szklanka)
- 7:00 śniadanie: płatki owsiane (1 szklanka), garść rodzynek, 2 łyżki ziaren słonecznika, 1 łyżeczka babki płesznik, ½ jabłka, szczypta cynamonu, galgantu; herbata czarna (1 szklanka); witamina D3 4000 j.m.
- 9:00 kawa z ekspresu (1 filiżanka), 2 kruche ciasteczka (Pieguski)
- 10:00 II śniadanie: 2 kromki żytniego chleba pełnoziarnistego z masłem, 2 plasterkami sera żółtego, liśćmi sałaty; sałatka (sałata głowiasta, 1 pomidor, 1 mały ogórek, czosnek, oliwa z oliwek, ocet winny, 2 łyżki pestek dyni)
- 12:00 garść malin i mały jogurt kozi (100 g)
- 15:00 obiad: zupa pomidorowa na rosole z udek kurczaka z ryżem (1 talerz); 2 ziemniaki polane 1 łyżką roztopionego masła, mięso z zupy (1 gotowane udko kurczaka); 1 szklanka wody gazowanej (Krynica)
- 17:00 duża kiść winogron ciemnych
- 19:30 kolacja: 2 kromki chleba orkiszowego z masłem i dżemem, melisa (1 szklanka); cynk 1 tabl. (15 mg)
- 22:00 budyń kasztanowy (mała miseczka (ok. 150 ml))