

Poniedziałek 22.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z piersi kurczaka 40g papryka czerwona 50g Jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka extra 60g sałata lodowa 20g jabłko parzone Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka extra 40g papryka czerwona 50g jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna - gluten, mleko , natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna 200g (gluten) surówka z czerwonej kapusty 120g (kapusta czerwona, oliwa z oliwek, cytryna, cukier)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna - gluten, mleko , natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna 200g (gluten) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna - gluten, mleko , natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna 200g (gluten) surówka z czerwonej kapusty bez cukru 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt (mleko)	Jogurt owocowy 1szt (mleko)	Jogurt naturalne 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2525	2459	2431
Białka [g]	92	77	97
Tłuszcze [g]	69	63	67
Węglowodany przyswajalne [g]	384	396	360
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 23.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek)</p> <p>sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko)</p> <p>pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko)</p> <p>twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek)</p> <p>pomidor 50g banan 1szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko)</p> <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek)</p> <p>sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g banan 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki)</p> <p>gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten)</p> <p>pulpeciki w sosie pomidorowym 100/100g (mieso wieprzowe, przecier pomidorowy, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki)</p> <p>gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)</p>
Podwieczorek	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt
Kolacja	<p>pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 60g dżem owocowy 20g ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 60g sałata dżem owocowy 20g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
Energia [kcal]	2488	2474	2438
Białka [g]	88	69	91
Tłuszcze [g]	72	70	70
Węglowodany przyswajalne [g]	372	392	361
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 24.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj 80g (jaja, jogurt naturalny - mleko , koperek) polędwica z indyka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj 80g (jaja, jogurt naturalny - mleko , koperek) polędwica z indyka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj 80g (jaja, jogurt naturalny - mleko , koperek) polędwica z indyka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kurczak w sosie potrawkowym 100/100g (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, fasolka szparagowa, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kurczak w sosie potrawkowym 100/100g (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, fasolka szparagowa, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kurczak w sosie potrawkowym 100/100g (filet z kurczaka, marchew, pietruszka, fasolka szparagowa, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)
Podwieczorek	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g pomidor 50g rukola 5g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2488	2420	2497
Białka [g]	84	75	90
Tłuszcze [g]	72	68	81
Węglowodany przyswajalne [g]	376	377	352
Błonnik [g]	38	12	41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	17	19
Sól [g]	12	9	12

Czwartek 25.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) chałka 100g (gluten, mleko) masło 15g (mleko) serek homogenizowany 60g (mleko) dżem owocowy 30g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) chałka 100g (gluten, mleko) masło 15g (mleko) serek homogenizowany 60g (mleko) dżem owocowy 30g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) bułka graham 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser zółty 40g (mleko) indyk maślany 20g rzodkiewka 50g, mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , schab pieczony, sałata)
Obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kalafior, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 350g (makaron łazanki - gluten, jaja , kapusta kiszona, mięso mielone, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) łazanki z warzywami i mięsem 350g (makaron łazanki - gluten, jaja , marchew, brokuł, seler , pietruszka, mięso mielone, pieczarki, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kalafior, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 350g (makaron łazanki - gluten, jaja , kapusta kiszona, mięso mielone, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
Podwieczorek	ciastodrożdżowe 100g (mąka pszenna - gluten, jaja, mleko , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastodrożdżowe 100g (mąka pszenna - gluten, jaja, mleko , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	sałatka z jajka i brokuła 150g (jaja , brokuł, jogurt naturalny - mleko , koperek, papryka czerwona)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2501	2447	2399
Białka [g]	86	74	89
Tłuszcze [g]	69	63	67
Węglowodany przyswajalne [g]	384	396	360
Błonnik [g]	38	18	43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	10	17
Sól [g]	12	9	11

Piątek 26.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser , twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) rzodkiewka 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 100g (ser , twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek) pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser , twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) rzodkiewka 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko , włoszczyzna - seler , przyprawy) ryba panierowana pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, seler , passata pomidorowa)	zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko , włoszczyzna - seler , przyprawy) ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, seler , passata pomidorowa)	zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko , włoszczyzna - seler , przyprawy) ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, seler , passata pomidorowa)
Podwieczorek	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa na ciepło 120g ketchup 20g musztarda 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) krakowska 60g pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa na ciepło 120g ketchup 20g musztarda 20g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2491	2490	2490
Białka [g]	83	77	90
Tłuszcze [g]	75	70	74
Węglowodany przyswajalne [g]	371	388	366
Błonnik [g]	42	22	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	16
Sól [g]	12	7	11

Sobota 27.01.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g (mleko, gluten) papryka czerwona 50g sałata Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g polędwica sopocka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g (mleko, gluten) papryka czerwona 50g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza jęczmienna, gluten , włoszczyzna - seler , natka pietruszki) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, jaja , cebula, bułka tarta - gluten , cebula, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka colesław 120g (kapusta biała, oliwa z oliwek, cytryna, cebula, marchew, majonez - jaja, cukier)	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza jęczmienna, gluten , włoszczyzna - seler , natka pietruszki) klopsiki w sosie koperkowym 100/100g (mieso wieprzowe, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza jęczmienna, gluten , włoszczyzna - seler , natka pietruszki) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, jaja , cebula, bułka tarta - gluten , cebula, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka colesław bez cukru 120g (kapusta biała, oliwa z oliwek, cytryna, cebula, marchew, majonez - jaja, erytrytol)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 50g pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2493	2463	2465
Białka [g]	87	72	90
Tłuszcze [g]	69	67	69
Węglowodany przyswajalne [g]	381	393	371
Błonnik [g]	41	23	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15	11	14
Sól [g]	11	6	11

Niedziela 28.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Obiad	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza manna - gluten , natka pietruszki) udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki 120g (marchew, oliwa z oliwek, cytryna, cukier)	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza manna - gluten , natka pietruszki) udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza manna - gluten , natka pietruszki) udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki bez cukru 120g (marchew, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
Podwieczorek	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z twarogu i tuńczyka 120g (tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek, cytryna) papryka konserwowa 50g (gorczyca) rzodkiewka 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z twarogu i tuńczyka 120g (tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek, cytryna) rukola 15g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z twarogu i tuńczyka 120g (tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek, cytryna) papryka konserwowa 50g (gorczyca) rzodkiewka 30g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2503	2443	2448
Białka [g]	89	76	94
Tłuszcze [g]	71	67	68
Węglowodany przyswajalne [g]	377	384	365
Błonnik [g]	38	18	45
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	18
Sól [g]	12	7	12