

Poniedziałek 29.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersi kurczaka 50g ser biały krajanka 30g (mleko) sałata 10g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	zalewajka z ziemniakami 400ml (ziemniaki, barszcz biały - gluten, mleko , koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) kluski parowe 3szt (gluten, jaja, mleko) gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zalewajka z ziemniakami 400ml (ziemniaki, barszcz biały - gluten, mleko , koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) kasza jęczmienna 200g (gluten) gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zalewajka z ziemniakami 400ml (ziemniaki, barszcz biały - gluten, mleko , koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) kasza jęczmienna 200g (gluten) gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)
Podwieczorek	jabłko 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 70g rzodkiewki 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 70g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 70g rzodkiewki 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2526	2469	2470
Białka [g]	91	86	94
Tłuszcze [g]	70	65	70
Węglowodany przyswajalne [g]	383	385	366
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 30.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , mleko)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek)</p> <p>pomidor 50g dżem owocowy 30g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , 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 dżem owocowy 30g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , 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>pomidor 50g kiwi 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki)</p> <p>kotlet schabowy panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (schab wieprzowy, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, masło - mleko)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki)</p> <p>schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki)</p> <p>schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, masło - mleko)</p>
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	<p>pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 60g sałata</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]	2492	2478	2447
Białka [g]	89	69	91
Tłuszcze [g]	72	70	71
Węglowodany przyswajalne [g]	372	393	361
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 31.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza manna na mleku 300ml (kasza <u>manna - gluten, mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <u>manna - gluten, mleko</u>) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 100g pomidor 50g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <u>manna - gluten, mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <u>jaja</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) ryż brązowy 200g (ryż brązowy) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <u>jaja</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) ryż biały 200g (ryż biały) brokuł gotowany 120g (brokuł)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <u>jaja</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) ryż brązowy 200g (ryż brązowy) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
Podwieczorek	banan 1szt	banan 1szt	pomarańcza 0,5szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50g sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , groszek zielony, <u>jaja</u> , majonez - <u>jaja</u> , ogórek kiszony, jabłko, <u>musztarda - gorczyca</u> , por) Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50g sałatka jarzynowa lekka 80g (ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , białko <u>jaja</u> , jogurt naturalny - <u>mleko</u> , jabłko) Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka drobiowa 50g sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , groszek zielony, <u>jaja</u> , majonez - <u>jaja</u> , ogórek kiszony, jabłko, <u>musztarda - gorczyca</u> , por) 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 01.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) chałka 100g (gluten, mleko) masło 15g (mleko) serek homogenizowany 60g (mleko) dżem owocowy 30g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) chałka 100g (gluten, mleko) masło 15g (mleko) serek homogenizowany 60g (mleko) dżem owocowy 30g jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) bułka graham 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 40g (mleko) indyk maślan 20g rzodkiewka 50g, jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , schab pieczony, sałata)
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszone, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten) makaron 200g (gluten, jaja)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, brokuł, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten) makaron 200g (gluten, jaja)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszone, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten) makaron 200g (gluten, jaja)
Podwieczorek	sok w kartoniku 1szt	sok w kartoniku 1szt	sok pomidorowy 1szt
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 02.02.2024

	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) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z białek jaj z koperkiem 100g (białko jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) miks sałat z kiełkami 20g miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) 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) surówka z kiszzonej kapusty 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cukier, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka pszenna - gluten)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszzonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
Podwieczorek	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) pomidor 50g sałata 10g 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 03.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g (mleko, gluten) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g połędwica sopocka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g (mleko, gluten) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty bez cukru 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, cytryna, 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 04.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) połudwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) połudwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) połudwica sopocka 70g (soja) pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)
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	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) pasta rybna z koperkiem 120g (filet z ryby, 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 rybna z koperkiem 120g (filet z ryby, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek, cytryna) rukola 15g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta rybna z koperkiem 120g (filet z ryby, 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