

Poniedziałek 05.02.2024

	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 lodowa Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersi kurczaka 50g sałata lodowa 20g 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 lodowa Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - seler , włoszczyzna - seler , ziemniaki, barszcz biały w butelce - gluten , natka pietruszki, koperek, mleko) wieprzowina po meksykańsku 250g (mięso z łopatki wieprzowej, cebula, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, kukurydza, mąka pszenna - gluten , fasolka szparagowa, olej rzepakowy) ryż biały 200g ogórek kiszony 120g	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - seler , włoszczyzna - seler , ziemniaki, barszcz biały w butelce - gluten , natka pietruszki, koperek, mleko) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ryż biały 200g brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - seler , włoszczyzna - seler , ziemniaki, barszcz biały w butelce - gluten , natka pietruszki, koperek, mleko) wieprzowina po meksykańsku 250g (mięso z łopatki wieprzowej, cebula, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, kukurydza, mąka pszenna - gluten , fasolka szparagowa, olej rzepakowy) ryż biały 200g ogórek kiszony 120g
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 50g rzodkiewki 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 50g dżem owocowy 1szt - 25g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2517	2471	2444
Białka [g]	91	80	96
Tłuszcze [g]	69	63	68
Węglowodany przyswajalne [g]	383	396	362
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 06.02.2024

	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) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	Ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	Ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) filet z kurczaka opiekany w ziołach 100 (pierś z kurczaka, zioła, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, masło - mleko)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100/100g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) filet z kurczaka opiekany w ziołach 100 (pierś z kurczaka, zioła, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, masło - mleko)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g sałata dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2511	2474	2490
Białka [g]	87	69	91
Tłuszcze [g]	75	70	74
Węglowodany przyswajalne [g]	372	392	365
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 07.02.2024

	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>) ser biały krajanka 30g (<u>mleko</u>) połędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g mix sałat 10g 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>) ser biały krajanka 30g (<u>mleko</u>) połędwica z indyka 40g mix sałat 10g 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>) ser biały krajanka 30g (<u>mleko</u>) połędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g mix sałat 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u> , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <u>jaja</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u> , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <u>jaja</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <u>pszenna - gluten</u>)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u> , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <u>jaja</u> , natka pietruszki, kasza <u>manna - gluten</u> , przecier pomidorowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) 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>) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 100g pomidor 50g rukola 5g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) 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 08.02.2024

	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 jabłko 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 jabłko parzone 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, jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , schab pieczony, sałata)
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ryż biały, natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten, natka pietruszki) surówka colesław 120g (kapusta biała, oliwa z oliwek, cytryna, cebula, marchew, majonez - jaja, cukier)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ryż biały, natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten , natka pietruszki) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ryż biały, natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten, natka pietruszki) surówka colesław bez cukru 120g (kapusta biała, oliwa z oliwek, cytryna, cebula, marchew, majonez - jaja, erytrytol)
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 09.02.2024

	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 60g (jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g krakowska 20g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z białek jaj z koperkiem 60g (białko jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) miks sałat z kiełkami 20g krakowska 20g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g krakowska 20g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	Zupa z zielonych warzyw z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, makaron pszenny - gluten, jaja , marchew, seler , pietruszka, mleko , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cukier, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	Zupa z zielonych warzyw z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, makaron pszenny - gluten, jaja , marchew, seler , pietruszka, mleko , natka pietruszki) 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 z zielonych warzyw z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, makaron pszenny - gluten, jaja , marchew, seler , pietruszka, mleko , natka pietruszki) ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej 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]	2495	2499	2499
Białka [g]	84	77	90
Tłuszcze [g]	75	71	75
Węglowodany przyswajalne [g]	371	388	366
Błonnik [g]	42	22	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	16
Sól [g]	12	7	11

Sobota 10.02.2024

	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 Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g połędwica 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 Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) 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)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) pulpeciki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso wieprzowe, ryż, 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)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) 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) sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)
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 11.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica 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	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler , marchew, seler , pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja , natka pietruszki, por, cebula, czosnek) 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)	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler , marchew, seler , pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja , 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)	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler , marchew, seler , pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja , natka pietruszki, por, cebula, czosnek) 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]	2517	2452	2504
Białka [g]	88	76	94
Tłuszcze [g]	73	68	72
Węglowodany przyswajalne [g]	377	384	370
Błonnik [g]	38	18	45
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	18
Sól [g]	12	7	12