

Poniedziałek 25.03.2024

	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 40g (mleko) jajko gotowane 1szt 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 40g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) kotlet schabowy panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (schab wieprzowy, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki i jabłka z chrzanem 120g (marchew, jabłko, chrzan tarty, oliwa, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , 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 marchewki i jabłka z chrzanem 120g (marchew, jabłko, chrzan tarty, oliwa, przyprawy)
Podwieczorek	jabłko 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica drobiowa 70g rzodkiewki 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica drobiowa 70g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica drobiowa 70g rzodkiewki 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2531	2482	2475
Białka [g]	90	87	93
Tłuszcze [g]	71	66	71
Węglowodany przyswajalne [g]	383	385	366
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 26.03.2024

	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 mandarynka 1szt</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 mandarynka 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 koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (gluten)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (gluten)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (gluten)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy)</p> <p>sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)</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 ser żółty 20g (mleko) 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 ser żółty 20g (mleko) ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
Energia [kcal]	2496	2482	2451
Białka [g]	89	70	91
Tłuszcze [g]	72	70	71
Węglowodany przyswajalne [g]	373	393	362
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 27.03.2024

	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 60g krakowska 30g 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 60g krakowska 30g 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 60g krakowska 30g ogórek kiszony 50g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, kiełbasa zwyczajna, mąka <u>pszenna - gluten</u> , przyprawy) 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) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, natka pietruszki, <u>seler</u> , pietruszka, <u>mleko</u> , mąka <u>pszenna - gluten</u> , przyprawy) 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)	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, kiełbasa zwyczajna, mąka <u>pszenna - gluten</u> , przyprawy) 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 z indyka 50g ser biały kostka 50g (<u>mleko</u>) rzodkiewka 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 50g ser biały kostka 50g (<u>mleko</u>) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z indyka 50g ser biały kostka 50g (<u>mleko</u>) rzodkiewka 50g 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 28.03.2024

	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 kiszzone, 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 kiszzone, 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 29.03.2024

	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 (lodowa i masłowa) 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 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)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona 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 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	kiwi 1szt	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	kiwi 1szt
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]	2532	2495	2497
Białka [g]	82	77	90
Tłuszcze [g]	76	71	73
Węglowodany przyswajalne [g]	380	387	370
Błonnik [g]	42	22	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	16
Sól [g]	12	7	11

Sobota 30.03.2024

	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) szynka wieprzowa 50g jajko gotowane 1szt (jaja) chrzan 20g (mleko) sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 50g jajko gotowane 1szt (jaja) sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 50g jajko gotowane 1szt (jaja) chrzan 20g (mleko) sałata z pomidorem 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	żurek z ziemniakami 400ml (ziemniaki, barszcz biały - gluten, mleko , cebula, boczek, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) biała kiebasa w sosie chrzanowym 100g /100g (kiebasa biała gluten, chrzan tarty - mleko, mleko wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, cebula, cytryna) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	żurek lekki z ziemniakami 400ml (ziemniaki, barszcz biały - gluten, mleko , koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) szynka duszona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	żurek z ziemniakami 400ml (ziemniaki, barszcz biały - gluten, mleko , cebula, boczek, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) biała kiebasa w sosie chrzanowym 100g /100g (kiebasa biała gluten, chrzan tarty - mleko, mleko wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, cebula, cytryna) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ogonówka 30g ser żółty 40g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ogonówka 50g pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ogonówka 30g ser żółty 40g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2515	2464	2499
Białka [g]	87	73	90
Tłuszcze [g]	71	68	71
Węglowodany przyswajalne [g]	382	390	375
Błonnik [g]	41	23	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15	11	14
Sól [g]	11	6	11

Niedziela 31.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 70g (soja) pomarańcza 1/2szt pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica 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) polędwica sopocka 70g (soja) pomarańcza 1/2szt pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)
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 selera z orzechami włoskimi 120g (seler konserwowy, majonez, orzechy włoskie, 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 selera z orzechami włoskimi 120g (seler konserwowy, majonez, orzechy włoskie, cytryna)
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 z kurczaka 50g sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, seler , groszek zielony, jaja , majonez - jaja , ogórek kiszony, jabłko, musztarda - gorczyca , por) Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g sałatka jarzynowa lekka 80g (ziemniaki, marchew, seler , białko jaja , jogurt naturalny - mleko , jabłko) Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, seler , groszek zielony, jaja , majonez - jaja , ogórek kiszony, jabłko, musztarda - gorczyca , por) 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