

Poniedziałek 04.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja</u>) szynka z piersi kurczaka 30g ogórek kiszony 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 30g (<u>gluten, jaja</u>) szynka z piersi kurczaka 60g sałata lodowa 10g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja</u>) szynka z piersi kurczaka 30g ogórek kiszony 30g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (<u>mleko</u>)
Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , buraki, ziemniaki, natka pietruszki, <u>mleko</u>) bitki schabowe w sosie pieczeniowym 100/100g (schab wieprzowy, cebula, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) kasza gryczana 200g fasolka szparagowa z masłem i sezamem 120g (fasolka szparagowa, <u>masło - mleko, sezam</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , buraki, ziemniaki, natka pietruszki, <u>mleko</u>) bitki schabowe w sosie własnym 100/100g (schab wieprzowy, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna 200g fasolka szparagowa z masłem i sezamem 120g (fasolka szparagowa, <u>masło - mleko, sezam</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , buraki, ziemniaki, natka pietruszki, <u>mleko</u>) bitki schabowe w sosie pieczeniowym 100/100g (schab wieprzowy, cebula, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) kasza gryczana 200g fasolka szparagowa z masłem i sezamem 120g (fasolka szparagowa, <u>masło - mleko, sezam</u>)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wiejska 60g rzodkiewki 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wiejska 60g dżem owocowy 1szt - 25g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wiejska 60g rzodkiewki 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2541	2501	2534
Białka [g]	90	88	92
Tłuszcze [g]	73	65	74
Węglowodany przyswajalne [g]	381	391	375
Błonnik [g]	39	18	40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23	18	23
Sól [g]	11	7	11

Wtorek 05.03.2024

	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) pasta jajeczna 50g (jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) połudwica sopocka 30g pomidor 50g sałata Herbata czarna 200ml	Ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta jajeczna 50g (jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) połudwica sopocka 30g pomidor 50g sałata Herbata czarna 200ml	Ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta jajeczna 50g (jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) połudwica sopocka 30g pomidor 50g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , połędwica sopocka)
Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, jaja , natka pietruszki, kasza manna - gluten , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki 120g (marchew, oliwa z oliwek, cytryna, cukier)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, jaja , natka pietruszki, kasza manna - gluten , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, jaja , natka pietruszki, kasza manna - gluten , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki bez cukru 120g (marchew, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka drobiowa 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek zielony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka drobiowa 50g sałata dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka drobiowa 50g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2525	2471	2494
Białka [g]	88	72	92
Tłuszcze [g]	77	71	74
Węglowodany przyswajalne [g]	370	386	365
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 06.03.2024

	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>) twarożek ze szczypiorkiem 60g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , szczypiorek) polędwica z kurczaka 30g papryka czerwona 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>) twarożek z koperkiem 60g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) polędwica z kurczaka 30g 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>) twarożek ze szczypiorkiem 60g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , szczypiorek) polędwica z kurczaka 30g papryka czerwona 50g mix sałat 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, ryż biały, natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie serowym 100/100g (filet z piersi kurczaka, <u>jogurt naturalny - mleko, śmietana 12% - mleko, serek topiony - mleko, gluten, ser żółty - mleko</u> , przyprawa gyros, cebula) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <u>pszenna - gluten</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, ryż biały, natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie pietruszkowym 100g /1filet z piersi kurczaka, pietruszka korzeń, natka pietruszki <u>mąka pszenna</u> - gluten, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <u>pszenna - gluten</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, ryż biały, natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie serowym 100/100g (filet z piersi kurczaka, <u>jogurt naturalny - mleko, śmietana 12% - mleko, serek topiony - mleko, gluten, ser żółty - mleko</u> , przyprawa gyros, cebula) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <u>pszenna - gluten</u>)
Podwieczorek	banan 1szt	banan 1szt	kiwi 1 szt
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	2476	2497
Białka [g]	84	77	90
Tłuszcze [g]	72	72	81
Węglowodany przyswajalne [g]	376	380	352
Błonnik [g]	38	12	41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	17	19
Sól [g]	12	9	12

Czwartek 07.03.2024

	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	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza jęczmienna gluten , włoszczyzna - seler , natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) 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) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza jęczmienna gluten , włoszczyzna - seler , natka pietruszki) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) 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	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 08.03.2024

	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) jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek zielony z koperkiem 50g krakowska 60g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) miks sałat z kietkami 20g krakowska 60g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek zielony z koperkiem 50g krakowska 60g 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) 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) 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) 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) 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 09.03.2024

	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	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, brokuł, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna - gluten, mleko , natka pietruszki) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso drobiowe, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten , przyprawy ryż biały 200g buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, brokuł, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna - gluten, mleko , natka pietruszki) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso drobiowe, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten , przyprawy ryż biały 200g buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, brokuł, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, mąka pszenna - gluten, mleko , natka pietruszki) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso drobiowe, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten , przyprawy ryż biały 200g 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 10.03.2024

	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) ser biały 30g (mleko) 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