

Poniedziałek 08.07.2024

	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) ogonówka 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) ogonówka 40g papryka czerwona 50g jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	zupa fasolkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, fasolka szparagowa, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, mleko, serek topiony - mleko, gluten , czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) makaron pełnoziarnisty 200g (gluten, jaja)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Kurczak w sosie szpinakowym lekkim 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, mleko , przyprawy, mąka pszenna - gluten) makaron pszenny 200g (gluten, jaja)	zupa fasolkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, fasolka szparagowa, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, mleko, serek topiony - mleko, gluten , czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) makaron pełnoziarnisty 200g (gluten, jaja)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt (mleko)	Jogurt owocowy 1szt (mleko)	Jogurt naturalne 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 60g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2526	2476	2463
Białka [g]	91	79	95
Tłuszcze [g]	70	64	71
Węglowodany przyswajalne [g]	383	396	361
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 09.07.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g sałata</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek</u>) pomidor 50g sałata</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g sałata</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , polędwica sopocka)
Obiad	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, 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)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa jarzynowa 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>)</p> <p>pulpeciki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso wieprzowe, ryż, przecier pomidorowy, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, 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)</p> <p>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 (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) schab pieczony 60g dżem owocowy 20g ogórek małosolny 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) schab pieczony 60g sałata dżem owocowy 20g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) schab pieczony 60g jajko gotowane 1szt (<u>jaja</u>) ogórek małosolny 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 10.07.2024

	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 grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, kasza manna - gluten , natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kotlet schabowy panierowany (schab wieprzowy, jaja , bułka tarta - gluten , mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z jogurtem 120g (sałata, jogurt naturalny - mleko)	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, kasza manna - gluten , natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy, marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z jogurtem 120g (sałata, jogurt naturalny - mleko)	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, kasza manna - gluten , natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy, marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z jogurtem 120g (sałata, jogurt naturalny - mleko)
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 jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g pomidor 50g jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g jabłko 1szt 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 11.07.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (makaron <u>pszenny - gluten, mleko</u>) chałka 100g (<u>gluten, mleko</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany 60g (<u>mleko</u>) dżem owocowy 30g banan 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) chałka 100g (<u>gluten, mleko</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) serek homogenizowany 60g (<u>mleko</u>) dżem owocowy 30g banan 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) bułka graham 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) ser żółty 40g (<u>mleko</u>) indyk maślany 20g rzodkiewka 50g, banan 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , schab pieczony, sałata)
Obiad	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , natka pietruszki) pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, <u>jaja</u> , cebula, <u>kasza manna - gluten, mąka pszenna - gluten</u> , natka pietruszki, przyprawy) kasza jęczmienna 200g (<u>gluten</u>) surówka wielowarzywna 120g (kapusta biała, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, jabłko, por, koperek, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , olej rzepakowy)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , natka pietruszki) pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, <u>jaja</u> , cebula, <u>kasza manna - gluten, mąka pszenna - gluten</u> , natka pietruszki, przyprawy) kasza jęczmienna 200g (<u>gluten</u>) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <u>pszenna - gluten</u>)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , natka pietruszki) pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, <u>jaja</u> , cebula, <u>kasza manna - gluten, mąka pszenna - gluten</u> , natka pietruszki, przyprawy) kasza jęczmienna 200g (<u>gluten</u>) surówka wielowarzywna 120g (kapusta biała, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, jabłko, por, koperek, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , olej rzepakowy)
Podwieczorek	ciastodrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastodrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	sałatka z jajka i brokuła 150g (<u>jaja</u> , brokuł, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , koperek, papryka czerwona)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2521	2471	2495
Białka [g]	86	74	89
Tłuszcze [g]	69	63	71
Węglowodany przyswajalne [g]	389	402	375
Błonnik [g]	38	18	43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	10	17
Sól [g]	12	9	11

Piątek 12.07.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, 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>rzodkiewka 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, 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 sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, 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>rzodkiewka 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	<p>zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko, włoszczyzna - seler, przyprawy)</p> <p>pierogi z serem 350g (gluten, jaja, mleko)</p> <p>cynamonowy jogurt 100g (jogurt naturalny - mleko, cynamon, cukier, cytryna)</p>	<p>zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko, włoszczyzna - seler, przyprawy)</p> <p>ziołowe filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, zioła)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, seler, passata pomidorowa)</p>	<p>zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko, włoszczyzna - seler, przyprawy)</p> <p>ziołowe filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, zioła)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>surówka z kiszzonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)</p>
Podwieczorek	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	<p>pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
Energia [kcal]	2522	2490	2468
Białka [g]	79	77	89
Tłuszcze [g]	74	70	72
Węglowodany przyswajalne [g]	385	388	366
Błonnik [g]	40	22	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	16
Sól [g]	12	7	11

Sobota 13.07.2024

	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 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 sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, jaja , cebula, bułka tarta - gluten , cebula, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek zielony, oliwa z oliwek, cytryna, koperek)	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) klopsiki w sosie koperkowym 100/100g (mieso wieprzowe, koperek, jaja , mąka pszenna - gluten, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany 120g	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, jaja , cebula, bułka tarta - gluten , cebula, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek zielony, oliwa z oliwek, cytryna, koperek)
Podwieczorek	brzoskwinia 1szt	jabłko pieczone 1 szt	brzoskwinia 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 14.07.2024

	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 Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) połudwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) połudwica 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-jarzykowy - 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 czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, jabłko, marchew, przyprawy)	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - 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) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - 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 czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, jabłko, marchew, przyprawy)
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