

Poniedziałek 16.09.2024

	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 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g 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 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i koperkiem 400ml (wywar jarzynowy, kiszona kapusta, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza pęczak 200g (gluten) ogórek kiszony 120g	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza jęczmienna 200g (gluten) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i koperkiem 400ml (wywar jarzynowy, kiszona kapusta, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza pęczak 200g (gluten) ogórek kiszony 120g
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 60g rzodkiewki 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 60g dżem owocowy 1szt - 25g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 60g rzodkiewki 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2554	2504	2523
Białka [g]	95	83	96
Tłuszcze [g]	70	64	71
Węglowodany przyswajalne [g]	386	399	375
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 17.09.2024

	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 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 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 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	jabłko 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 70g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt (jaja) papryka czerwona 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 18.09.2024

	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) ser biały krajanka 30g (mleko) polędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały krajanka 30g (mleko) polędwica z indyka 40g mix sałat 10g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały krajanka 30g (mleko) polędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, 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 kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, 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) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka pszenna - gluten)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, 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 kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
Podwieczorek	brzoskwinia 1szt - 200g (mleko)	brzoskwinia 1szt - 200g (mleko)	brzoskwinia 1szt - 200g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2496	2428	2505
Białka [g]	84	75	90
Tłuszcze [g]	72	68	81
Węglowodany przyswajalne [g]	378	379	354
Błonnik [g]	38	12	41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	17	19
Sól [g]	12	9	12

Czwartek 19.09.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (makaron <u>pszenny - gluten, mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) kiełbaski drobiowe 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) kiełbaski drobiowe 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) kiełbaski drobiowe 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , schab pieczony, sałata)
Obiad	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <u>gluten</u> , natka pietruszki, koperek, <u>mleko</u>) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ryż biały 200g buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <u>gluten</u> , natka pietruszki, koperek, <u>mleko</u>) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ryż biały 200g buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <u>gluten</u> , natka pietruszki, koperek, <u>mleko</u>) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ryż biały 200g sałatka z buraczką 120g (buraki, jabłko, cebula, olej)
Podwieczorek	sok w kartoniku 1szt	sok w kartoniku 1szt	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g 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 20.09.2024

	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>pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek)</p> <p>ogórek zielony z koperkiem 50g szynka kanapkowa 30g</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>pasta z białek jaj z koperkiem 60g (białko jaja, jogurt naturalny - mleko, koperk)</p> <p>miks sałat z kiełkami 20g szynka kanapkowa 30g</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>pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek)</p> <p>ogórek zielony z koperkiem 50g szynka kanapkowa 30g</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 z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka pszenna - gluten, marchew, seler, pietruszka, mleko, natka pietruszki)</p> <p>makaron gotowany 200g (gluten, jaja)</p> <p>ser biały z cynamonem 150g (ser biały półtłusty - mleko, cukier, cynmon)</p> <p>sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, truskawki, jogurt naturalny - mleko, cukier)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka pszenna - gluten, marchew, seler, pietruszka, mleko, natka pietruszki)</p> <p>makaron gotowany 200g (gluten, jaja)</p> <p>ser biały z cynamonem 150g (ser biały półtłusty - mleko, cukier, cynmon)</p> <p>sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, truskawki, jogurt naturalny - mleko, cukier)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka pszenna - gluten, marchew, seler, pietruszka, mleko, natka pietruszki)</p> <p>makaron gotowany 200g (gluten, jaja)</p> <p>ser biały z cynamonem bez cukru 150g (ser biały półtłusty - mleko, cynmon)</p> <p>sos owocowy bez cukru 100g (mieszanka owocowa, truskawki, jogurt naturalny - mleko)</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) kiełbasa krakowska 70g ketchup 20g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 70g ketchup 20g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 70g ketchup 20g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
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 21.09.2024

	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) pomidor 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 pomidor 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) pomidor 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	serek homogenizowany 1szt (mleko)	serek homogenizowany 1szt (mleko)	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) sałata 10g 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 22.09.2024

	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 liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g 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) mizeria 120g (ogórek zielony, jogurt naturalny - mleko)	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) mizeria 120g (ogórek zielony, jogurt naturalny - mleko)
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 piersi kurczaka 60g papryka konserwowa 50g (gorczyca) Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g papryka konserwowa 50g (gorczyca) 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