

Poniedziałek 30.12.2024

	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 biały krajanka 30g (mleko) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały krajanka 30g (mleko) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały krajanka 30g (mleko) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, brokuł, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350g (makaron łazanka pszenny - gluten, jaja , kapusta kiszona, pieczarki, marchew, cebula, olej, przyprawy)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, brokuł, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) filet z kurczaka w sosie koperkowym 100 / 100g (filet z kurczaka, wywar jarzynowy, koperek, jogurt naturalny - mleko, mąka pszenna - gluten) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) warzywa gotowane 120g (marchew, seler , pietruszka, masło - mleko, mąka pszenna - gluten)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, brokuł, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350g (makaron łazanka pszenny - gluten, jaja , kapusta kiszona, pieczarki, marchew, cebula, olej, przyprawy)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 30g papryka czerwona 50g pasta z ciecierzycy 60g (ciecierzyca, oliwa, przyprawy) Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 70g sałata ketchup 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 30g papryka czerwona 50g pasta z ciecierzycy 60g (ciecierzyca, oliwa, przyprawy) Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2434	2517	2514
Białka [g]	87	87	87
Tłuszcze [g]	74	69	74
Węglowodany przyswajalne [g]	355	387	375
Błonnik [g]	39	16	43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21	18	21
Sól [g]	12	8	12

Wtorek 31.12.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, rzodkiewka, koperek) pomidor 50g dżem owocowy 1szt Herbata czarna 200ml	płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek) pomidor 50g dżem owocowy 1szt Herbata czarna 200ml	płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, rzodkiewka, koperek) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszone, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) kasza gryczana 200g gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, mąka pszenna - gluten , marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (gluten) gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszone, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) kasza gryczana 200g gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)
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 z piersią indyczą 30g (soja) sałatka jarzynowa 100g (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 piersią indyczą 30g (soja) sałatka jarzynowa lekka 100g (ziemniaki, marchew, seler , białko jaja , jogurt naturalny - mleko , jabłko) Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersią indyczą 30g (soja) sałatka jarzynowa 100g (ziemniaki, marchew, seler , groszek zielony, jaja , majonez - jaja , ogórek kiszony, jabłko, musztarda - gorczyca , por) Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2505	2491	2489
Białka [g]	89	70	92
Tłuszcze [g]	73	71	73
Węglowodany przyswajalne [g]	373	393	366
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 01.01.2025

	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) pasztet pieczony 60g szynka z kurczaka 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 60g szynka z kurczaka 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 60g szynka z kurczaka 30g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) schab pieczony beztłuszczowo w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany 120g (brokuł)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) schab pieczony beztłuszczowo w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany 120g (brokuł)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) schab pieczony beztłuszczowo w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany 120g (brokuł)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	jabłko parzone 1 szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersią indyczą 30g (soja) połędwica drobiowa Hani 50g (soja) ser żółty 20g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersią indyczą 30g (soja) połędwica drobiowa Hani 60g (soja) sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z piersią indyczą 30g (soja) połędwica drobiowa Hani 50g (soja) ser żółty 20g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2482	2428	2480
Białka [g]	86	77	90
Tłuszcze [g]	70	68	72
Węglowodany przyswajalne [g]	377	377	368
Błonnik [g]	38	12	41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	17	19
Sól [g]	12	9	12

Czwartek 02.01.2025

	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) kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , schab pieczony, sałata)
Obiad	zalewajka z ziemniakami (wywar jarzynowy - seler , kości wieprzowe, włoszczyzna - seler , ziemniaki, barszcz biały w butelce - gluten , natka pietruszki, koperek, mleko) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, jaja , natka pietruszki, kasza manna - gluten , przecier pomidorowy) ryż biały 200g (ryż biały) fasolka szparagowa 120g	zalewajka z ziemniakami (wywar jarzynowy - seler , kości wieprzowe, włoszczyzna - seler , ziemniaki, barszcz biały w butelce - gluten , natka pietruszki, koperek, mleko) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, jaja , natka pietruszki, kasza manna - gluten , przecier pomidorowy) ryż biały 200g (ryż biały) marchewka gotowana 120g	zalewajka z ziemniakami (wywar jarzynowy - seler , kości wieprzowe, włoszczyzna - seler , ziemniaki, barszcz biały w butelce - gluten , natka pietruszki, koperek, mleko) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, jaja , natka pietruszki, kasza manna - gluten , przecier pomidorowy) ryż brązowy 200g (ryż brązowy) fasolka szparagowa 120g
Podwieczorek	sok w kartoniku 1szt	sok w kartoniku 1szt	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) tyrolska 60g (gluten, mleko, soja) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) tyrolska 60g (gluten, mleko, soja) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) tyrolska 60g (gluten, mleko, soja) sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2522	2472	2507
Białka [g]	88	77	90
Tłuszcze [g]	70	68	71
Węglowodany przyswajalne [g]	385	388	377
Błonnik [g]	38	18	43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	10	17
Sól [g]	12	9	11

Piątek 03.01.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) chałka 100g (gluten, mleko) masło 15g (mleko) serek homogenizowany 60g (mleko) dżem owocowy 30g jabłko 1 szt Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) chałka 100g (gluten, mleko) masło 15g (mleko) serek homogenizowany 60g (mleko) dżem owocowy 30g jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) bułka graham 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 40g (mleko) szynka z kurczaka 30g rzodkiewka 50g, Mandarynka 1 szt 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 , kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) kotlet z ryby 100g (filet z dorsza - ryba, jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, koperek, przyprawy) 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 , kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) pulpet z ryby 100g (filet z dorsza - ryba, jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, koperek, 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 , kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) kotlet z ryby 100g (filet z dorsza - ryba, jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, koperek, 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 Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ziołowy 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , zioła) pomidor 50g 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 04.01.2025

	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>) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasta z białek jaj z koperkiem 100g (<u>białko jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) sałata lodowa miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (kości wieprzowe, wywar jarzynowy, buraki, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, seler, pietruszka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <u>seler, mąka pszenna - gluten</u>) makaron 200g (<u>gluten, jaja</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (kości wieprzowe, wywar jarzynowy, buraki, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, seler, pietruszka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <u>seler, mąka pszenna - gluten</u>) makaron 200g (<u>gluten, jaja</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (kości wieprzowe, wywar jarzynowy, buraki, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, seler, pietruszka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <u>seler, mąka pszenna - gluten</u>) makaron 200g (<u>gluten, jaja</u>)
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, brokuł, jogurt naturalny - mleko, koperek, papryka czerwona</u>)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g (<u>mleko</u>) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 30g pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g (<u>mleko</u>) pomidor 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 05.01.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa konserwowa 70g (gluten, soja, seler, mleko) dżem owocowy 1 szt-25g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa konserwowa 60g (gluten, soja, seler, mleko) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml (kawa zbożowa - gluten, mleko)	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa konserwowa 70g (gluten, soja, seler, mleko) Pomarańcz ½ szt 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) sałata na jogurcie 120g (ogórek zielony, jogurt naturalny - mleko , koperek, przyprawy)	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) sałata na jogurcie 120g (ogórek zielony, jogurt naturalny - mleko , koperek, przyprawy)
Podwieczorek	banan 1 szt	banan 1 szt	banan 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g ser biały 50g (mleko) papryka konserwowa 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g ser biały 50g (mleko) sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g ser biały 50g (mleko) papryka konserwowa 50g 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