

Poniedziałek 13.01.2025

	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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , rzodkiewka, szczypiorek) pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , rzodkiewka, koperek) pomidor 50g jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , rzodkiewka, szczypiorek) pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, seler , pietruszka, mleko , mąka pszenna - gluten , przyprawy) filet drobiowy w sosie pomidorowym 100/100g (filet drobiowy, przyprawy, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) brukół gotowany 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, seler , pietruszka, mleko , mąka pszenna - gluten , przyprawy) filet drobiowy w sosie pomidorowym 100/100g (filet drobiowy, przyprawy, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) brukół gotowany 120g	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, seler , pietruszka, mleko , mąka pszenna - gluten , przyprawy) filet drobiowy w sosie pomidorowym 100/100g (filet drobiowy, przyprawy, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) brukół gotowany 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) pasztet pieczony 60g (gluten, jaja, mleko, soja) ogórek kiszony 50g szynka drobiowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 60g (gluten, jaja, mleko, soja) dżem owocowy 1szt - 25g sałata 10g szynka drobiowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 60g (gluten, jaja, mleko, soja) ogórek kiszony 50g szynka drobiowa 30g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2479	2514	2512
Białka [g]	90	95	96
Tłuszcze [g]	71	66	72
Węglowodany przyswajalne [g]	370	385	370
Błonnik [g]	39	17	42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21	17	20
Sól [g]	12	7	11

Wtorek 14.01.2025

	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) ser żółty 30g (mleko) szynka z kurczaka 30g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 40g (mleko) szynka z kurczaka 50g (gluten, soja, seler) sałata lodowa Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z kurczaka 30g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pieś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałatka z buraczka 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pieś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pieś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałatka z buraczka 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy)
Podwieczorek	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) pomidor 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) pomidor 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2526	2506	2514
Białka [g]	84	75	91
Tłuszcze [g]	78	70	78
Węglowodany przyswajalne [g]	372	394	362
Błonnik [g]	33	21	38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	14	17
Sól [g]	10	6	11

Środa 15.01.2025

	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) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z białek jaj z koperkiem 100g (białko jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) sałata miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g (ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) ryż biały 200g mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna) sos jogurtowy 100g (jogurt naturalny - mleko , cynamon, cytryna)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g (ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy)
Podwieczorek	Mandarynka 1 szt	jabłko pieczone 1szt	Mandarynka 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser topiony 100g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 60g (mleko) dżem owocowy 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser topiony 100g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2494	2431	2482
Białka [g]	79	70	91
Tłuszcze [g]	78	71	82
Węglowodany przyswajalne [g]	369	378	345
Błonnik [g]	33	18	36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23	16	21
Sól [g]	14	10	12

Czwartek 16.01.2025

	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) jajko gotowane 1szt (jaja) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 30g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , schab pieczony, sałata)
Obiad	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - seler, kasza manna - gluten , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab pieczony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka pszenna - gluten, mleko , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) kapusta zasmażana 120g (kiszona kapusta, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna - gluten , przyprawy)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - seler, kasza manna - gluten , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pietruszkowym 100/100g (schab wieprzowy, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten, mleko , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - seler, kasza manna - gluten , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab pieczony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka pszenna - gluten, mleko , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) kapusta zasmażana 120g (kiszona kapusta, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna - gluten , przyprawy)
Podwieczorek	serek homogenizowany 1szt - 150g (mleko)	serek homogenizowany 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 60g (seler) chrzan 20g (mleko) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 60g (seler) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa 60g (seler) chrzan 20g (mleko) sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2560	2507	2465
Białka [g]	88	80	91
Tłuszcze [g]	72	67	73
Węglowodany przyswajalne [g]	390	396	361
Błonnik [g]	33	18	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	17
Sól [g]	11	9	11

Piątek 17.01.2025

	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) twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek) szynka tyrolska 20g (gluten, soja, mleko) 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) twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek) szynka tyrolska 20g (gluten, soja, mleko) sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek) szynka tyrolska 20g (gluten, soja, mleko) 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>zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki)</p> <p>kotlet rybny 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszanej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)</p>	<p>zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki)</p> <p>kotlet rybny 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>szpinak gotowany 120g</p>	<p>zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki)</p> <p>kotlet rybny 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszanej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)</p>
Podwieczorek	ciastka kruche 50g (gluten, jaja, mleko)	ciastka kruche 50g (gluten, jaja, mleko)	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	<p>pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) zielonogórska 70g (gluten, mleko) pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) zielonogórska 70g (gluten, mleko) pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) zielonogórska 70g (gluten, mleko) pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
Energia [kcal]	2452	2414	2029
Białka [g]	80	71	82
Tłuszcze [g]	72	70	73
Węglowodany przyswajalne [g]	371	375	261
Błonnik [g]	28	18	31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	12	11	11
Sól [g]	10	7	10

Sobota 18.01.2025

	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) szynka z kurczaka 50g (gluten, soja, seler) 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) szynka z kurczaka 70g (gluten, soja, seler) sałata lodowa Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g (gluten, soja, seler) 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	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) ogórek kiszony 120g	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) ogórek kiszony 120g
Podwieczorek	ciasto drożdżowe 100g (gluten, jaja, mleko)	ciasto drożdżowe 100g (gluten, jaja, mleko)	sok pomidorowy 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2515	2463	2499
Białka [g]	88	75	90
Tłuszcze [g]	71	67	71
Węglowodany przyswajalne [g]	381	390	375
Błonnik [g]	39	23	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15	12	14
Sól [g]	12	6	12

Niedziela 19.01.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 50g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 50g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 50g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g mandarynka 1szt 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) sałata z jogurtem 120g (sałata, jogurt naturalny - mleko)	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) sałata z jogurtem 120g (sałata, jogurt naturalny - mleko)	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) sałata z jogurtem 120g (sałata, jogurt naturalny - mleko)
Podwieczorek	sok pomidorowy 1 szt	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	sok pomidorowy 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2532	2422	2465
Białka [g]	90	65	95
Tłuszcze [g]	72	66	69
Węglowodany przyswajalne [g]	381	392	366
Błonnik [g]	35	15	36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	18
Sól [g]	12	7	12