

Poniedziałek 31.03.2025

	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>) ser żółty 50g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, seler</u>) pomidor 50g, sałata 5g Jabłko 1 szt 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>) szynka z kurczaka 50g (<u>gluten, soja, seler</u>) pomidor 50g, sałata 5g jabłko pieczone 1szt 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>) ser żółty 50g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 30g (<u>gluten, soja, seler</u>) pomidor 50g, sałata 5g Jabłko 1 szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (<u>mleko</u>)
Obiad	kapuśniak z ziemniakami 400ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, kielbasa śląska (<u>soja, gluten</u>), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna (gluten)</u> , natka pietruszki) filet z kurczaka opiekany w ziołach 100 (pierś z kurczaka, zioła, olej rzepakowy) ryż biały z natką pietruszki 200g fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, <u>masło - mleko</u>)	zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, pomidory z puszki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , koperek, natka pietruszki) filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100/100g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , koperek, natka pietruszki) ryż biały z natką pietruszki 200g marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <u>pszenna - gluten</u>)	kapuśniak z ziemniakami 400ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, kielbasa śląska (<u>soja, gluten</u>), marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna (gluten)</u> , natka pietruszki) filet z kurczaka opiekany w ziołach 100 (pierś z kurczaka, zioła, olej rzepakowy) ryż brązowy z natką pietruszki 200g fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, <u>masło - mleko</u>)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (<u>mleko</u>)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (<u>mleko</u>)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (<u>mleko</u>)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) zielonogórska 60g (<u>gluten, mleko</u>) rzodkiewka 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) zielonogórska 60g (<u>gluten, mleko</u>) dżem owocowy 1szt - 25g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) zielonogórska 60g (<u>gluten, mleko</u>) rzodkiewka 20g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2430	2396	2419
Białka [g]	88	80	90
Tłuszcze [g]	70	64	71
Węglowodany przyswajalne [g]	362	375	355
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 01.04.2025

	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) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) papryka czerwona 50g dżem owocowy 1szt 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 dżem owocowy 1szt 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) papryka czerwona 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) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza pęczak 200g (gluten) ogórek kiszony 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, 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)	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) kasza pęczak 200g (gluten) ogórek kiszony 120g
Podwieczorek	jabłko 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 70g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 50 g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2455	2461	2451
Białka [g]	82	78	88
Tłuszcze [g]	71	69	71
Węglowodany przyswajalne [g]	372	382	365
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 02.04.2025

	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) ser biały krajanka 30g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały krajanka 30g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały krajanka 30g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g sałata 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 drobiowa w sosie majerankowym 100/100g (mięso z kurczaka, 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 drobiowa w sosie majerankowym 100/100g (mięso z kurczaka, 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 drobiowa w sosie majerankowym 100/100g (mięso z kurczaka, 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	mandarynka 1 szt	serek wiejski 1szt - 200g (mleko)	mandarynka 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet drobiowy 100g (gluten, jaja, soja, seler) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet drobiowy 100g (gluten, jaja, soja, seler) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet drobiowy 100g (gluten, jaja, soja, seler) 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 03.04.2025

	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>) franfurterka 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>) franfurterka 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>) franfurterka 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</u> - gluten, 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</u> - gluten, 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 tyrolska 40g (<u>gluten, soja, mleko</u>) pasta z soczewicy 50g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka tyrolska 60g (<u>gluten, soja, mleko</u>) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka tyrolska 40g (<u>gluten, soja, mleko</u>) pasta z soczewicy 50g 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 04.04.2025

	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) pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) sałata 10g szynka kanapkowa 30g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z białek jaj z koperkiem 60g (białko jaja , jogurt naturalny - mleko , koperek) sałata 10g szynka kanapkowa 30g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) sałata 10g szynka kanapkowa 30g 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) , szpinak, mąka pszenna - gluten , marchew, seler , pietruszka, mleko , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona beztłuszczowo w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)	Zupa z zielonych warzyw z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, makaron pszenny (gluten, jaja) , szpinak, mąka pszenna - gluten , marchew, seler , pietruszka, mleko , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona beztłuszczowo w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba , olej rzepakowy, zioła) 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) , szpinak, mąka pszenna - gluten , marchew, seler , pietruszka, mleko , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona beztłuszczowo w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
Podwieczorek	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 70g (gluten, soja, seler) ketchup 20g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 70g (gluten, soja, seler) ketchup 20g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 70g (gluten, soja, seler) ketchup 20g pomidor 50g 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 05.04.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z piersią z indyka 50g serek topiony 30g (<u>mleko, gluten</u>) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u>) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z piersią z indyka 50g połędwica sopocka 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z piersią z indyka 50g serek topiony 30g (<u>mleko, gluten</u>) ogórek kiszony 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 <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , 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 <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , 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 <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , 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	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</u> , koperek, papryka czerwona)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek ziołowy 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , zioła) sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek ziołowy 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , zioła) sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek ziołowy 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , 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 06.04.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) połędwica sopocka 50g (<u>soja</u>) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) połędwica sopocka 50g (<u>soja</u>) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) połędwica sopocka 30g (<u>soja</u>) ser żółty 40g (<u>mleko</u>) liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt - 150g (<u>mleko</u>)
Obiad	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <u>seler</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron <u>pszenny - gluten, jaja</u> , 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) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <u>seler</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron <u>pszenny - gluten, jaja</u> , natka pietruszki) udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten</u> , 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 - <u>seler</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, makaron <u>pszenny - gluten, jaja</u> , 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) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)
Podwieczorek	serek homogenizowany 1szt (<u>mleko</u>)	serek homogenizowany 1szt (<u>mleko</u>)	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka tyrolska 60g (<u>gluten, soja, mleko</u>) papryka konserwowa 50g (<u>gorczyca</u>) Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka tyrolska 60g (<u>gluten, soja, mleko</u>) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka tyrolska 60g (<u>gluten, soja, mleko</u>) papryka konserwowa 50g (<u>gorczyca</u>) 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