

Poniedziałek 14.04.2025

	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) ser żółty 30g (mleko) szynka drobiowa 40g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka drobiowa 60g (gluten, soja, seler) 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) szynka drobiowa 40g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojonu 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 - pokrojonu w kostkę, szpinak, mleko , przyprawy, mąka pszenna - gluten) makaron pszenny 200g (gluten, jaja)	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojonu 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 naturalny 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka tyrolska 40g (gluten, soja, mleko) serek topiony 30g (mleko, gluten) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka tyrolska 60g (gluten, soja, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka tyrolska 40g (gluten, soja, mleko) serek topiony 30g (mleko, gluten) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2526	2492	2512
Białka [g]	91	85	95
Tłuszcze [g]	70	68	72
Węglowodany przyswajalne [g]	383	385	371
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 15.04.2025

	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>) twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) rzodkiewka 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>) twarożek z koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek</u>) pomidor 50g 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>) twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) rzodkiewka Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , polędwica sopocka)
Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <u>jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki</u>) 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) surówka z marchewki 150g (marchew, jabłko, cytryna, oliwa z oliwek)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten</u>) 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) szpinak duszony 120g (szpinak, mąka <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <u>jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki</u>) 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) surówka z marchewki 150g (marchew, jabłko, cytryna, oliwa z oliwek)
Podwieczorek	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt	sok pomidorowy 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa wieprzowa 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) dżem owocowy 20g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa wieprzowa 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) sałata dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa wieprzowa 60g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) jajko gotowane 1szt (<u>jaja</u>) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2505	2474	2489
Białka [g]	90	69	91
Tłuszcze [g]	73	70	73
Węglowodany przyswajalne [g]	372	392	367
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 16.04.2025

	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) dżem owocowy 1 szt szynka z piersią z indyka 70g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) dżem owocowy 1 szt szynka z piersią z indyka 70g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z piersią z indyka 70g sałata 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) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	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) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	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) sałatka z buraczka i jabłka 120g (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
Podwieczorek	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g (gluten, jaja, mleko, soja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g (gluten, jaja, mleko, soja) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g (gluten, jaja, mleko, soja) ogórek kiszony 50g 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 17.04.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (<u>makaron pszenno - 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 pszenno - 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 pszenno - gluten, mleko) bułka graham 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) ser żółty 40g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 20g (<u>gluten, soja, seler</u>) 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 wieprzowa - 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 wieprzowa - 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 wieprzowa - 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>) zielonogórska 60g (<u>gluten, mleko</u>) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) zielonogórska 60g (<u>gluten, mleko</u>) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) zielonogórska 60g (<u>gluten, mleko</u>) 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 18.04.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (<u>kasza kukurydziana, 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>) sałata Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (<u>kasza kukurydziana, mleko</u>) 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 miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (<u>kasza kukurydziana, mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (<u>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>) sałata 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 <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba panierowana pieczona 100g (filet z <u>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) 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 <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona 100g (filet z <u>dorsza - ryba</u> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <u>pszenna - gluten</u>)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, 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	kiwi 1szt	jogurt naturalny 1szt - 150g (<u>mleko</u>)	kiwi 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek ziołowy 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, zioła</u>) pomidor 50g 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, zioła</u>) pomidor 50g 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, zioła</u>) 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 19.04.2025

	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>) szynka wieprzowa 50g jajko gotowane 1szt (<u>jaja</u>) chrzan 20g (<u>mleko</u>) sałata Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 50g jajko gotowane 1szt (<u>jaja</u>) sałata Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 50g jajko gotowane 1szt (<u>jaja</u>) chrzan 20g (<u>mleko</u>) sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	żurek z ziemniakami 400ml (ziemniaki, <u>barszcz biały - gluten, mleko</u> , cebula, boczek, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) biała kiebasa w sosie chrzanowym 100g /100g (kiełbasa biała <u>gluten</u> , chrzan tarty - <u>mleko, mleko</u> wieprzowa, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, cebula, cytryna) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	żurek lekki z ziemniakami 400ml (ziemniaki, <u>barszcz biały - gluten, mleko</u> , koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) szynka duszona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	żurek z ziemniakami 400ml (ziemniaki, <u>barszcz biały - gluten, mleko</u> , cebula, boczek, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna) biała kiebasa w sosie chrzanowym 100g /100g (kiełbasa biała <u>gluten</u> , chrzan tarty - <u>mleko, mleko</u> wieprzowa, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, cebula, cytryna) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) ogonówka 30g ser żółty 40g (<u>mleko</u>) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) ogonówka 50g pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) ogonówka 30g ser żółty 40g (<u>mleko</u>) ogórek kiszony 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 20.04.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 70g (soja) pomarańcza 1/2szt pomidor 50g zbożowa - gluten, mleko	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g - gluten, mleko	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) połędwica sopocka 70g (soja) pomarańcza 1/2szt pomidor 50g 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) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, marchewka, jabłko, koper, ogórek zielony, 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) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, marchew, jabłko, koper, ogórek zielony, przyprawy)
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 kurczaka 50g sałatka jarzynowa 80g (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 kurczaka 50g sałatka jarzynowa lekka 80g (ziemniaki, marchew, seler , białko jaja , jogurt naturalny - mleko , jabłko) Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 50g sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, seler , groszek zielony, jaja , majonez - jaja , ogórek kiszony, jabłko, musztarda - gorczyca , por) 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