

Poniedziałek 02.06.2025

|                                      | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                     | <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>)<br/>masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u>, rzodkiewka, szczypiorek)<br/>pomidor 50g<br/>Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>                                                                                                           | <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>)<br/>masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u>, rzodkiewka, koperek)<br/>pomidor 50g<br/>jabłko parzone 1szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>                                                                                                                                                    | <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>)<br/>masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u>, rzodkiewka, szczypiorek)<br/>pomidor 50g<br/>Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>                                                                                                                                          |
| <b>II śniadanie</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | serek wiejski 1szt - 200g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                         | <p>zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, natka pietruszki)</p> <p>pierś z kurczaka w panierce 100g (filet z piersi kurczaka, <u>jaja</u>, bułka tarta <u>pszenna - gluten</u>, olej rzepakowy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>sałata z kefirem 120g (sałata, <u>kefir - mleko</u>)</p> | <p>zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, natka pietruszki)</p> <p>pierś z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 100/100g (filet z piersi kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>sałata z kefirem 120g (sałata, <u>kefir - mleko</u>)</p> | <p>zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, natka pietruszki)</p> <p>pierś z kurczaka duszona w sosie potrawkowym 100/100g (filet z piersi kurczaka, marchew, <u>seler</u>, pietruszka natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>sałata z kefirem 120g (sałata, <u>kefir - mleko</u>)</p> |
| <b>Podwieczorek</b>                  | Jogurt owocowy 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kolacja</b>                       | <p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>)<br/>masło 15g (<u>mleko</u>)<br/>pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja, mleko, soja</u>)<br/>ogórek kiszony 50g</p> <p>szynka drobiowa 30g<br/>Herbata czarna 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>)<br/>masło 15g (<u>mleko</u>)<br/>pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja, mleko, soja</u>)<br/>dżem owocowy 1szt - 25g</p> <p>szynka drobiowa 30g<br/>Herbata czarna 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>)<br/>masło 15g (<u>mleko</u>)<br/>pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja, mleko, soja</u>)<br/>ogórek kiszony 50g</p> <p>szynka drobiowa 30g<br/>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Energia [kcal]</b>                | 2462                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2478                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2488                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Białka [g]</b>                    | 88                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 86                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Tłuszcze [g]</b>                  | 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 72                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>  | 370                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 385                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 370                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Błonnik [g]</b>                   | 39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 42                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b> | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Sól [g]</b>                       | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Wtorek 03.06.2025

|                               | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                     | ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser żółty 30g ( <b>mleko</b> )<br>szynka z kurczaka 30g ( <b>gluten, soja, seler</b> )<br>papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                       | ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )<br>pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser biały 40g ( <b>mleko</b> )<br>szynka z kurczaka 50g ( <b>gluten, soja, seler</b> )<br>sałata<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                                       | ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )<br>pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser żółty 30g ( <b>mleko</b> )<br>szynka z kurczaka 30g ( <b>gluten, soja, seler</b> )<br>papryka czerwona 50g<br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kanapka z szynką 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , polędwica sopocka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Obiad                         | zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)<br>gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki)<br>kasza jęczmienna 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> )<br>sałatka z buraczką 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy) | zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)<br>gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki)<br>kasza jęczmienna 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> )<br>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy) | zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)<br>gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki)<br>kasza jęczmienna 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> )<br>sałatka z buraczką 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy) |
| Podwieczorek                  | sok w kartonie 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | sok w kartonie 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | sok w kartonie 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                       | pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 60g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> )<br>pomidor 50g<br>dżem owocowy 20g<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                              | pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 60g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> )<br>pomidor 50g<br>dżem owocowy 20g<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 60g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> )<br>jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )<br>pomidor 50g<br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Energia [kcal]                | 2514                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2430                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2478                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Białka [g]                    | 81                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 75                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 82                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Tłuszcze [g]                  | 78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Węglowodany przyswajalne [g]  | 372                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 375                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 362                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Błonnik [g]                   | 33                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 38                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Sól [g]                       | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Środa 04.06.2025

|                               | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                     | kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, mleko</b> )<br><br>pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> )<br>ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek)<br><br>Herbata czarna 200ml                                                 | kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, mleko</b> )<br><br>pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>pasta z białek jaj z koperkiem 100g ( <b>białko jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek</b> )<br>sałata<br>miód 1 szt - 25g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                             | kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, mleko</b> )<br><br>pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> )<br>ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek)<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                 |
| II śniadanie                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | sok pomidorowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                         | barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka - <b>gluten</b> , natka pietruszki)<br>risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g<br><br>(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, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka - <b>gluten</b> , natka pietruszki)<br>ryż biały 200g<br><br>mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna)<br><br>sos jogurtowy 100g ( <b>jogurt naturalny - mleko</b> , cynamon, cytryna) | barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka - <b>gluten</b> , natka pietruszki)<br>risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g<br><br>(ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy) |
| Podwieczorek                  | kiwi 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kiwi 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja                       | pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser topiony 100g ( <b>gluten, mleko</b> )<br>pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                     | pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser biały 60g ( <b>mleko</b> )<br>dżem owocowy 50g<br>pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                               | pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser topiony 100g ( <b>gluten, mleko</b> )<br>pomidor 50g<br><br>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 05.06.2025

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

Piątek 06.06.2025

|                               | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                     | kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <u>kasza kukurydziana, mleko</u> )<br><br>pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>twarożek z koperkiem 80g ( <u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek)<br>szynka tyrolska 20g ( <u>gluten, soja, mleko</u> )<br>ogórek zielony 50g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                       | kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <u>kasza kukurydziana, mleko</u> )<br><br>pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>twarożek z koperkiem 80g ( <u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek)<br>szynka tyrolska 20g ( <u>gluten, soja, mleko</u> )<br>sałata 10g<br><br>Herbata czarna 200ml                                          | kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <u>kasza kukurydziana, mleko</u> )<br>pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>twarożek z koperkiem 80g ( <u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek)<br>szynka tyrolska 20g ( <u>gluten, soja, mleko</u> )<br>ogórek zielony 50g<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                                                                           |
| II śniadanie                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                         | Zupa ryżowa z koperkiem i pietruszką 400ml (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , ryż biały, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki)<br><br>kotlet rybny 100g (filet z <u>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br>surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula) | Zupa ryżowa z koperkiem i pietruszką 400ml (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , ryż biały, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki)<br><br>kotlet rybny 100g (filet z <u>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br><br>szpinak gotowany 120g | Zupa ryżowa z koperkiem i pietruszką 400ml (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , ryż biały, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki)<br><br>kotlet rybny 100g (filet z <u>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br>surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula) |
| Podwieczorek                  | ciastka kruche 50g ( <u>gluten, jaja, mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ciastka kruche 50g ( <u>gluten, jaja, mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | sok pomidorowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja                       | pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>zielonogórska 70g ( <u>gluten, mleko</u> )<br>pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>zielonogórska 70g ( <u>gluten, mleko</u> )<br>pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                         | pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>zielonogórska 70g ( <u>gluten, mleko</u> )<br>pomidor 50g<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 07.06.2025

|                               | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                     | ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u> )<br>pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>szynka z kurczaka 50g ( <u>gluten, soja, seler</u> )<br>serek topiony 30g ( <u>mleko, gluten</u> )<br>papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                   | ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u> )<br>pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>szynka z kurczaka 70g ( <u>gluten, soja, seler</u> )<br><br>sałata<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                          | ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u> )<br>pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>szynka z kurczaka 50g ( <u>gluten, soja, seler</u> )<br>serek topiony 30g ( <u>mleko, gluten</u> )<br>papryka czerwona 50g<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                   |
| II śniadanie                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, cięcierzyca, 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)<br>potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, przyprawy)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br><br>ogórek kiszony 120g | krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)<br>potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, przyprawy)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br>marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy) | krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)<br>potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, przyprawy)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br><br>ogórek kiszony 120g |
| Podwieczorek                  | ciasto drożdżowe 100g ( <u>gluten, jaja, mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ciasto drożdżowe 100g ( <u>gluten, jaja, mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | sok pomidorowy 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                       | pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br>dżem owocowy 1szt - 25g<br><br>liść sałaty 10g<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                           | pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br>dżem owocowy 1szt - 25g<br><br>liść sałaty 10g<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                          | pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> )<br>masło 15g ( <u>mleko</u> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br><br>liść sałaty 10g<br>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 08.06.2025

|                                      | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                     | pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser biały 50g ( <b>mleko</b> )<br>jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>mandarynka 1szt<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                              | pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser biały 50g ( <b>mleko</b> )<br>jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )<br>pomidor 50g<br>mandarynka 1szt<br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>ser biały 50g ( <b>mleko</b> )<br>jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>mandarynka 1szt<br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                                                                                                                              |
| <b>II śniadanie</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                         | rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <b>seler</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron <b>pszenny - gluten, jaja</b> , natka pietruszki, por, cebula, czosnek)<br><br>udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br>sałata z jogurtem 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> ) | lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <b>seler</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron <b>pszenny - gluten, jaja</b> , natka pietruszki)<br>udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, zioła)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br>sałata z jogurtem 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> ) | rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <b>seler</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron <b>pszenny - gluten, jaja</b> , natka pietruszki, por, cebula, czosnek)<br><br>udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)<br>sałata z jogurtem 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> ) |
| <b>Podwieczorek</b>                  | sok pomidorowy 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | sok pomidorowy 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kolacja</b>                       | pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> )<br>ketchup 20g<br>sałata<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                        | pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> )<br>ketchup 20g<br>sałata<br><br>Herbata czarna 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> )<br>ketchup 20g<br>sałata<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Energia [kcal]</b>                | 2532                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2422                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2465                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Białka [g]</b>                    | 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 65                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 95                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Tłuszcze [g]</b>                  | 72                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 69                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>  | 381                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 392                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 366                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Błonnik [g]</b>                   | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b> | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sól [g]</b>                       | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |