

Poniedziałek 30.06.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u>, rzodkiewka, szczypiorek) pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u>, rzodkiewka, koperek) pomidor 50g jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u>, rzodkiewka, szczypiorek) pomidor 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (<u>mleko</u>)
Obiad	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) pierś z kurczaka w panierce 100g (filet z piersi kurczaka, <u>jaja</u>, bułka tarta <u>pszenna - gluten</u>, olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z kefirem 120g (sałata, <u>kefir - mleko</u>)	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) 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>) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z kefirem 120g (sałata, <u>kefir - mleko</u>)	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) 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>) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z kefirem 120g (sałata, <u>kefir - mleko</u>)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (<u>mleko</u>)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (<u>mleko</u>)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (<u>mleko</u>)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja, mleko, soja</u>) ogórek kiszony 50g szynka drobiowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja, mleko, soja</u>) dżem owocowy 1szt - 25g sałata 10g szynka drobiowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) pasztet pieczony 60g (<u>gluten, jaja, mleko, soja</u>) ogórek kiszony 50g szynka drobiowa 30g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2462	2478	2488
Białka [g]	88	86	90
Tłuszcze [g]	70	66	72
Węglowodany przyswajalne [g]	370	385	370
Błonnik [g]	39	17	42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21	17	20
Sól [g]	12	7	11

Wtorek 01.07.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z kurczaka 50g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 40g (mleko) szynka z kurczaka 50g (gluten, soja, seler) sałata Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z kurczaka 50g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, seler , pietruszka, mleko, mąka pszenna - gluten , przyprawy) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) sałatka z buraczką 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, seler , pietruszka, mleko, mąka pszenna - gluten , przyprawy) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, seler , pietruszka, mleko, mąka pszenna - gluten , przyprawy) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) 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 (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) pomidor 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) pomidor 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) jajko gotowane 1szt (jaja) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	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 02.07.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z białek jaj z koperkiem 100g (białko jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) pomidor 50g miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g (ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) ryż biały 200g mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna) sos jogurtowy 100g (jogurt naturalny - mleko , cynamon, cytryna)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g (ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy)
Podwieczorek	banan 1szt	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser topiony 100g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 60g (mleko) dżem owocowy 50g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser topiony 100g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2494	2431	2482
Białka [g]	79	70	91
Tłuszcze [g]	78	71	82
Węglowodany przyswajalne [g]	369	378	345
Błonnik [g]	33	18	36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23	16	21
Sól [g]	14	10	12

Czwartek 03.07.2025

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

Piątek 04.07.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek) szynka tyrolska 20g (gluten, soja, mleko) ogórek zielony 50g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek) szynka tyrolska 20g (gluten, soja, mleko) sałata 10g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 80g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek) szynka tyrolska 20g (gluten, soja, mleko) ogórek zielony 50g 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 - seler , ryż biały, marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	Zupa ryżowa z koperkiem i pietruszką 400ml (wywar jarzynowy - seler , ryż biały, marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g	Zupa ryżowa z koperkiem i pietruszką 400ml (wywar jarzynowy - seler , ryż biały, marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
Podwieczorek	ciastka kruche 50g (gluten, jaja, mleko)	ciastka kruche 50g (gluten, jaja, mleko)	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) zielonogórska 70g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) zielonogórska 70g (gluten, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) zielonogórska 70g (gluten, mleko) pomidor 50g 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 05.07.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 50g (<u>gluten, soja, seler</u>) serek topiony 30g (<u>mleko, gluten</u>) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u>) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 70g (<u>gluten, soja, seler</u>) sałata Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <u>mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka z kurczaka 50g (<u>gluten, soja, seler</u>) serek topiony 30g (<u>mleko, gluten</u>) papryka czerwona 50g 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) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) ogórek kiszony 120g	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <u>jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) 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>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa wieprzowa 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa wieprzowa 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka konserwowa wieprzowa 50g (<u>gluten, soja, mleko, seler</u>) liść sałaty 10g 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 06.07.2025

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