19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Banan	1 sztuka (120g)
Obiad	
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	$^{2}/_{3}$ porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^{3}/_{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$^{1}/_{2}$ porcji(50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1694 kcal
Białko ogółem: 86,35 g
Tłuszcz: 48,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,72 g
Węglowodany ogółem: 228,09 g
Błonnik pokarmowy: 19,15 g

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (10g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Kasza gryczana, gotowana	1 szklanka (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (15g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1671 kcal
Białko ogółem: 85,78 g
Tłuszcz: 56,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,42 g
Węglowodany ogółem: 203,9 g
Błonnik pokarmowy: 22,56 g

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (250g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (100g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^3/_4$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1627 kcal
Białko ogółem: 72,83 g
Tłuszcz: 57,0 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,6 g
Węglowodany ogółem: 203,72 g
Błonnik pokarmowy: 22,71 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)

Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (100g)
Ryż brązowy, ugotowany	$^3/_4$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1669 kcal
Białko ogółem: 77,73 g
Tłuszcz: 53,21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,09 g
Węglowodany ogółem: 216,11 g
Błonnik pokarmowy: 24,97 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL)	1 porcja (250g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^3/_4$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1786 kcal
Białko ogółem: 92,96 g
Tłuszcz: 57,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,19 g
Węglowodany ogółem: 225,02 g
Błonnik pokarmowy: 21,89 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (130g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$^3/_4$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1573 kcal
Białko ogółem: 80,53 g
Tłuszcz: 46,71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,43 g
Węglowodany ogółem: 203,35 g
Błonnik pokarmowy: 18,39 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^3/_4$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1752 kcal
Białko ogółem: 83,5 g
Tłuszcz: 56,55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,16 g
Węglowodany ogółem: 225,09 g
Błonnik pokarmowy: 18,94 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Obiad	
Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE)	1 porcja (250g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	$^{2}/_{3}$ porcji (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	$^{3}/_{4}$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1701 kcal
Białko ogółem: 93,13 g

Tłuszcz: 52,17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,92 g
Węglowodany ogółem: 209,1 g
Błonnik pokarmowy: 22,62 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$^1/_2$ plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ, GLU)	1 porcja (120g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^3/_4$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1677 kcal
Białko ogółem: 84,98 g
Tłuszcz: 51,83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,36 g
Węglowodany ogółem: 215,99 g
Błonnik pokarmowy: 24,06 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (15g)
Schab pieczony	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Ogórek	$^{1}/_{2}$ porcji(50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pierogi z mięsem i masłem (GLU, MLE, JAJ)	1 porcja (200g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1629 kcal
Białko ogółem: 75,15 g
Tłuszcz: 57,57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,57 g
Węglowodany ogółem: 200,7 g
Błonnik pokarmowy: 22,79 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)

Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	$^2/_3$ porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^3/_4$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1666 kcal
Białko ogółem: 83,13 g
Tłuszcz: 49,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,41 g
Węglowodany ogółem: 222,9 g
Błonnik pokarmowy: 21,52 g

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i $^1/_2$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (250g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^{3}/_{4}$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1667 kcal
Białko ogółem: 76,76 g
Tłuszcz: 57,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,13 g
Węglowodany ogółem: 209,27 g
Błonnik pokarmowy: 21,14 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Rzodkiewka	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL,	1 porcja (250g)

MLE)	
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (SEL)	1 porcja (130g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$^3/_4$ porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	$^1/_2$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1640 kcal
Białko ogółem: 69,59 g
Tłuszcz: 46,51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,12 g
Węglowodany ogółem: 234,75 g
Błonnik pokarmowy: 25,05 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	$^1/_2$ porcji (50g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Czerwona kapusta na ciepło	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^3/_4$ porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)

Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Schab pieczony	1 i $^{1}/_{2}$ plastra (15g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1605 kcal
Białko ogółem: 75,6 g
Tłuszcz: 55,04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,45 g
Węglowodany ogółem: 198,07 g
Błonnik pokarmowy: 17,43 g