

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

01.06.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	1 porcja (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2065 kcal

Białko ogółem: 103,78 g

Tłuszcz: 59,09 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,41 g

Węglowodany ogółem: 272,02 g

Błonnik pokarmowy: 26,96 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

02.06.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ)	1 porcja (160g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 ½ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2300 kcal

Białko ogółem: 117,7 g

Tłuszcz: 56,65 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,56 g

Węglowodany ogółem: 325,02 g

Błonnik pokarmowy: 32,3 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

03.06.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (300g)
Surówka z marchewki i jabłka (MLE)	1 porcja (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2231 kcal
Białko ogółem: 99,65 g
Tłuszcz: 70,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,07 g
Węglowodany ogółem: 292,4 g
Błonnik pokarmowy: 28,86 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

04.06.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE)	1 porcja (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy	1 porcja (200ml)
------------------------------	------------------

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2142 kcal
Białko ogółem: 102,46 g
Tłuszcz: 63,81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,83 g
Węglowodany ogółem: 287,93 g
Błonnik pokarmowy: 36,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

05.06.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (350g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2281 kcal
Białko ogółem: 126,62 g
Tłuszcz: 71,36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,23 g
Węglowodany ogółem: 277,93 g
Błonnik pokarmowy: 30,55 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

06.06.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)
-------------	----------------

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU)	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2181 kcal
Białko ogółem: 104,64 g
Tłuszcz: 68,18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,28 g
Węglowodany ogółem: 277,94 g
Błonnik pokarmowy: 27,83 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

07.06.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (350g)
Udka z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2219 kcal
Białko ogółem: 100,06 g
Tłuszcz: 67,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,8 g
Węglowodany ogółem: 297,46 g
Błonnik pokarmowy: 28,31 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

08.06.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2200 kcal
Białko ogółem: 109,7 g
Tłuszcz: 61,27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,39 g
Węglowodany ogółem: 291,71 g
Błonnik pokarmowy: 28,54 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

09.06.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (200ml)
-----------------------------------	------------------

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2133 kcal
Białko ogółem: 116,59 g
Tłuszcz: 63,67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,78 g
Węglowodany ogółem: 267,34 g
Błonnik pokarmowy: 29,91 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

10.06.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU)	1 porcja (180g)
Placki ziemniaczane (JAJ, GLU)	1 porcja (200g)
Sos pieczarkowy (MLE)	1 porcja (80g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2224 kcal
Białko ogółem: 92,92 g
Tłuszcz: 68,91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,11 g
Węglowodany ogółem: 302,39 g
Błonnik pokarmowy: 31,67 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

11.06.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)
--------------------	-----------------

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2125 kcal
Białko ogółem: 110,93 g
Tłuszcz: 57,85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,61 g
Węglowodany ogółem: 285 g
Błonnik pokarmowy: 31,86 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

12.06.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszanej i marchewki	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2119 kcal
Białko ogółem: 108,55 g
Tłuszcz: 62,03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,56 g
Węglowodany ogółem: 277,56 g
Błonnik pokarmowy: 29,93 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

13.06.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU)	1 porcja (180g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2132 kcal
Białko ogółem: 102,66 g
Tłuszcz: 55,27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,24 g
Węglowodany ogółem: 304,05 g
Błonnik pokarmowy: 36,38 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

14.06.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Nekatrynka	1 sztuka (115g)
------------	-----------------

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2240 kcal
Białko ogółem: 113,74 g
Tłuszcz: 66,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,31 g
Węglowodany ogółem: 286,04 g
Błonnik pokarmowy: 23,66 g