

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

15.06.2026 (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)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
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)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2150 kcal

Białko ogółem: 105,43 g

Tłuszcz: 55,13 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,65 g

Węglowodany ogółem: 305,58 g

Błonnik pokarmowy: 26,27 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

16.06.2026 (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)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2279 kcal
Białko ogółem: 127,86 g
Tłuszcz: 73,71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,78 g
Węglowodany ogółem: 271,4 g
Błonnik pokarmowy: 31,01 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

17.06.2026 (środa)

### Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (JAJ, GLU)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (350g)
Pierogi leniwe (GLU, MLE, JAJ)	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 (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2162 kcal

Białko ogółem: 99,2 g

Tłuszcz: 66,82 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,85 g

Węglowodany ogółem: 286,13 g

Błonnik pokarmowy: 31,39 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

18.06.2026 (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)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Udko z kurczak, pieczone, w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	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 Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2127 kcal

Białko ogółem: 96,1 g

Tłuszcz: 60,78 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,09 g

Węglowodany ogółem: 290,85 g

Błonnik pokarmowy: 33,72 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

19.06.2026 (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 gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
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 (350g)
Pulpety rybne, pieczone (JAJ, RYB)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80 ml)
Brokuly, gotowane w wodzie	1 i ½ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2385 kcal
Białko ogółem: 116,33 g
Tłuszcz: 75,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,11 g
Węglowodany ogółem: 306,56 g
Błonnik pokarmowy: 31.03 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

20.06.2026 (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 brzoskwinowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	1 porcja (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

Arbuz	½ plastra (175g)
-------	------------------

### Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2180 kcal

Białko ogółem: 110,31 g

Tłuszcz: 63,35 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,78 g

Węglowodany ogółem: 283,86 g

Błonnik pokarmowy: 25 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

21.06.2026 (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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Pieczony schab w sosie własnym (GLU)	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 (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka Dębowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2216kcal

Białko ogółem: 100,74 g

Tłuszcz: 62,89 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,64 g

Węglowodany ogółem: 306,27 g

Błonnik pokarmowy: 25,71 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

22.06.2026 (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)
Polędwica Sopocka (GLU,SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2197 kcal

Białko ogółem: 113,08 g

Tłuszcz: 67,13 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,75 g

Węglowodany ogółem: 271,76 g

Błonnik pokarmowy: 30,24 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

23.06.2026 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)
--	------------------

### 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 i ½ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2398 kcal

Białko ogółem: 118,24 g

Tłuszcz: 60,77 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,86 g

Węglowodany ogółem: 341,63 g

Błonnik pokarmowy: 38,15 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

24.06.2026 (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)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2262 kcal

Białko ogółem: 112,36 g

Tłuszcz: 73,69 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,28 g

Węglowodany ogółem: 281,55 g

Błonnik pokarmowy: 30,04 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

25.06.2026 (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)
Szynka dębowa	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

Arbuz	½ plastra (175g)
-------	------------------

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pierś z indyka w ziołach prowanslaskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
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)
Rzodkiewka	½ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2072 kcal

Białko ogółem: 100,01 g

Tłuszcz: 57,86 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,99 g

Węglowodany ogółem: 286,51 g

Błonnik pokarmowy: 27,42 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

26.06.2026 (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)
Ser Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	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 szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (350g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2301 kcal

Białko ogółem: 118,78 g

Tłuszcz: 73,65 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,98 g

Węglowodany ogółem: 286,64 g

Błonnik pokarmowy: 28,59 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

27.06.2026 (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)
Poleđwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

Nektarynka	1 sztuka (115g)
------------	-----------------

### Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabiellana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Wegetariańskie bolognese z soczewicy	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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2189 kcal
Białko ogółem: 96,89 g
Tłuszcz: 56,95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,95 g
Węglowodany ogółem: 317,33 g
Błonnik pokarmowy: 34,75 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

28.06.2026 (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)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (350g)
Udka z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Czerwona kapusta na ciepło	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2180 kcal

Białko ogółem: 100,44 g

Tłuszcz: 66,55 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,65 g

Węglowodany ogółem: 287,72 g

Błonnik pokarmowy: 24,22 g