

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

24.08.2026 (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 (105g)
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	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 dębowa	1 porcja (30g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2032 kcal

Białko ogółem: 102,69 g

Tłuszcz: 58,82 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,37 g

Węglowodany ogółem: 265,87 g

Błonnik pokarmowy: 26 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

25.08.2026 (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 (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet 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 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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2270 kcal

Białko ogółem: 115,81 g

Tłuszcz: 57,43 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,25 g

Węglowodany ogółem: 317,38 g

Błonnik pokarmowy: 30,38 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

26.08.2026 (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 (105g)
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

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

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: 2202 kcal

Białko ogółem: 99 g

Tłuszcz: 70,06 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,03 g

Węglowodany ogółem: 288,62 g

Błonnik pokarmowy: 27,38 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

27.08.2026 (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 (105g)
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)
Sałata	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	$\frac{3}{4}$ 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	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2109 kcal
Białko ogółem: 101,37 g
Tłuszcz: 63,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,79 g
Węglowodany ogółem: 281,78 g
Błonnik pokarmowy: 35,18 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

28.08.2026 (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 (105g)
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, zabelana (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	$\frac{3}{4}$ 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)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2248 kcal

Białko ogółem: 125,53 g

Tłuszcz: 71,09 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,19 g

Węglowodany ogółem: 271,78 g

Błonnik pokarmowy: 29,59 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

29.08.2026 (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 (105g)
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

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

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: 2150 kcal

Białko ogółem: 103,38 g

Tłuszcz: 68,12 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,31 g

Węglowodany ogółem: 272,1 g

Błonnik pokarmowy: 26,83 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

30.08.2026 (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 (105g)
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)
Udko 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: 2186 kcal
Białko ogółem: 98,97 g
Tłuszcz: 67,49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,76 g
Węglowodany ogółem: 291,31 g
Błonnik pokarmowy: 27,35 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

31.08.2026 (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 (105g)
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 Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2155 kcal
Białko ogółem: 108,13 g
Tłuszcz: 60,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,75 g
Węglowodany ogółem: 285,13 g
Błonnik pokarmowy: 27,58 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

1.09.2026 (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 (105g)
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	$\frac{3}{4}$ 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	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2100 kcal
Białko ogółem: 115,5 g
Tłuszcz: 63,4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,74 g
Węglowodany ogółem: 261,19 g
Błonnik pokarmowy: 28,95 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

2.09.2026 (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 (105g)
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)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Surówka z marchewki	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)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2128 kcal
Białko ogółem: 98,49 g
Tłuszcz: 66,77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,94 g
Węglowodany ogółem: 279,26 g
Błonnik pokarmowy: 31,37 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

3.09.2026 (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 (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 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	$\frac{3}{4}$ 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 dębową	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2082 kcal
Białko ogółem: 101,85 g
Tłuszcz: 60,65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,94 g
Węglowodany ogółem: 276,85 g
Błonnik pokarmowy: 29,79 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

4.09.2026 (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 (105g)
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)
Sałata	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 kiszonej i marchewki	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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2089 kcal

Białko ogółem: 107,68 g

Tłuszcz: 61,86 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,58 g

Węglowodany ogółem: 271,72 g

Błonnik pokarmowy: 28,97 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

5.09.2026 (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 (105g)
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

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

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: 2088 kcal
Białko ogółem: 101,82 g
Tłuszcz: 54,77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,22 g
Węglowodany ogółem: 296,82 g
Błonnik pokarmowy: 35,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

6.09.2026 (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 (105g)
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

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

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: 2212 kcal
Białko ogółem: 112,66 g
Tłuszcz: 66,38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,27 g
Węglowodany ogółem: 281,02 g
Błonnik pokarmowy: 21,85 g