

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

5.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (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)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (100g)
Salata	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	3 plastry (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2027 kcal

Białko ogółem: 99,58 g

Tłuszcz: 61,83 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,44 g

Węglowodany ogółem: 260,98 g

Błonnik pokarmowy: 25,99 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

6.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (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	1 porcja (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)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2267 kcal

Białko ogółem: 112,67 g

Tłuszcz: 64,26 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,87 g

Węglowodany ogółem: 304,67 g

Błonnik pokarmowy: 31,78 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

7.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (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	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2175 kcal

Białko ogółem: 99,73 g

Tłuszcz: 69,19 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,3 g

Węglowodany ogółem: 282,98 g

Błonnik pokarmowy: 27,37 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

8.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (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, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (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 Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2149 kcal
Białko ogółem: 98,26 g
Tłuszcz: 71,55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,19 g
Węglowodany ogółem: 276,89 g
Błonnik pokarmowy: 35,17 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

9.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (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	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (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	1 porcja (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	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2175 kcal

Białko ogółem: 119,82 g

Tłuszcz: 73,6 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,27 g

Węglowodany ogółem: 253,59 g

Błonnik pokarmowy: 27,68 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

10.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (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)	3 plastry (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	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $\frac{1}{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2107 kcal

Białko ogółem: 100,43 g

Tłuszcz: 66,04 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,06 g

Węglowodany ogółem: 270,02 g

Błonnik pokarmowy: 28,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

11.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (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 opakowanie (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	1 porcja (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)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2190 kcal
Białko ogółem: 97,09 g
Tłuszcz: 65,6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,51 g
Węglowodany ogółem: 298,56 g
Błonnik pokarmowy: 27,56 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

12.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (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	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (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	$\frac{3}{4}$ 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 dębową	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2152 kcal
Białko ogółem: 112,32 g
Tłuszcz: 59,77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,21 g
Węglowodany ogółem: 280,75 g
Błonnik pokarmowy: 27,63 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

13.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	3 plastry (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	1 porcja (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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2046 kcal

Białko ogółem: 105,31 g

Tłuszcz: 63,5 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,97 g

Węglowodany ogółem: 258,57 g

Błonnik pokarmowy: 29,9 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

14.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (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	1 porcja (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	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2123 kcal
Białko ogółem: 95,38 g
Tłuszcz: 69,78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,01 g
Węglowodany ogółem: 274,37 g
Błonnik pokarmowy: 31,36 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

15.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (SEL)	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	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2117 kcal
Białko ogółem: 98,32 g
Tłuszcz: 68,66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,24 g
Węglowodany ogółem: 271,86 g
Błonnik pokarmowy: 30,35 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

16.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (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	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plasterów (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	1 porcja (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	3 platury (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1972 kcal
Białko ogółem: 103,15 g
Tłuszcz: 59,49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,22 g
Węglowodany ogółem: 251,47 g
Błonnik pokarmowy: 27,22 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

17.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (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	3 plastry (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 ⅓ szklanki (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2128 kcal
Białko ogółem: 98,71 g
Tłuszcz: 62,78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,62 g
Węglowodany ogółem: 291,93 g
Błonnik pokarmowy: 35,13 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat

18.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (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	1 porcja (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	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i ½ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2089 kcal
Białko ogółem: 107,35 g
Tłuszcz: 64,07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,94 g
Węglowodany ogółem: 260,63 g
Błonnik pokarmowy: 21,36 g