

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

04.05.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
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)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki gotowane w wodzie sztuki	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### 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 galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Ogórek	½ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2137 kcal

Białko ogółem: 108,5g

Tłuszcz: 55,1

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,66g

Węglowodany ogółem: 299,33g

Błonnik pokarmowy: 26,83 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

5.05.2026 (wtorek)

### Śniadanie

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

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymskie (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### 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: 2291 kcal

Białko ogółem: 128,02 g

Tłuszcz: 73,98

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,86 g

Węglowodany ogółem: 274,04 g

Błonnik pokarmowy: 30,34 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

6.05.2026 (środa)

### Śniadanie

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

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (300g) (GLU, MLE, JAJ)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### 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 białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2208 kcal

Białko ogółem: 101,58 g

Tłuszcz: 70,16 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,2 g

Węglowodany ogółem: 288,82 g

Błonnik pokarmowy: 35,33 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

7.05.2026 (czwartek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
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) (350g)	1 porcja
Udka z kurczak, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (150g)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### 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

8.05.2026 (piątek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
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) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (JAJ, RYB) (100g)	1 porcja
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 (200ml)	1 porcja

### 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

9.05.2026 (sobota)

### Śniadanie

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

### II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)
---------	-----------------

### Obiad

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

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2192 kcal

Białko ogółem: 110,04 g

Tłuszcz: 63,43 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,83 g

Węglowodany ogółem: 287,88 g

Błonnik pokarmowy: 27,2 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

10.05.2026 (niedziela)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
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 porcja (17g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	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 (SE, GLUL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### 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

11.05.2026 (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, gotowana (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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2185 kcal

Białko ogółem: 112,75 g

Tłuszcz: 64,94 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g

Węglowodany ogółem: 274,66 g

Błonnik pokarmowy: 31.35 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

12.05.2026 (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 porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2227 kcal

Białko ogółem: 113,82 g

Tłuszcz: 60 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,76 g

Węglowodany ogółem: 304,07 g

Błonnik pokarmowy: 35,59 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

13.05.2026 (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	¾ 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	½ 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

14.05.2026 (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

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

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (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	$\frac{3}{4}$ 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	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2125 kcal

Białko ogółem: 100,16 g

Tłuszcz: 58,04 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,13 g

Węglowodany ogółem: 300,01 g

Błonnik pokarmowy: 28,93 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

15.05.2026 (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

16.05.2026 (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)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (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	¾ szklanki (200ml)
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	½ porcji (50g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2220 kcal

Białko ogółem: 99,08 g

Tłuszcz: 60,23 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,32 g

Węglowodany ogółem: 316,57 g

Błonnik pokarmowy: 38,93 g

# JADŁOSPIS

## Dieta podstawowa

17.05.2026 (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