

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

18.05.2026 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, 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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2305 kcal

Białko ogółem: 110,31 g

Tłuszcz: 76,27 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,33 g

Węglowodany ogółem: 289,22 g

Błonnik pokarmowy: 33,03 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

19.05.2026 (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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (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

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (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)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórek	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2012 kcal
Białko ogółem: 104,96 g
Tłuszcz: 52,94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,66 g
Węglowodany ogółem: 275,14 g
Błonnik pokarmowy: 30,58 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

20.05.2026 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana	1 porcja (350g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (150g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (120g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i $\frac{1}{3}$ kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2223 kcal

Białko ogółem: 102,22 g

Tłuszcz: 66,94 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,06 g

Węglowodany ogółem: 293,94 g

Błonnik pokarmowy: 28,42 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

21.05.2026 (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)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 porcja (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (100g)
Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (80ml)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	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 (200 ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2192 kcal
Białko ogółem: 102,21 g
Tłuszcz: 67,59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,65 g
Węglowodany ogółem: 284,58 g
Błonnik pokarmowy: 28,64 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

22.05.2026 (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)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (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

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Ryba pieczona (RYB)	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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2232 kcal
Białko ogółem: 108,54 g
Tłuszcz: 73,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,65 g
Węglowodany ogółem: 279,1 g
Błonnik pokarmowy: 27,66 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

23.05.2026 (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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (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

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

Obiad

Grochówka z ziemniakami	1 porcja (350g)
Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU)	1 porcja (180g)
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 z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2406 kcal

Białko ogółem: 115,02 g

Tłuszcz: 69,79 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,65 g

Węglowodany ogółem: 319,92 g

Błonnik pokarmowy: 36,62 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

24.05.2026 (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 wieprzowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Pomidor	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 makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z kurczaka	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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2276 kcal
Białko ogółem: 111,36 g
Tłuszcz: 67,04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22 g
Węglowodany ogółem: 296,73 g
Błonnik pokarmowy: 24,66 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

25.05.2026 (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)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Drożdźówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE)	1 porcja (180g)
Brokuły z olejem	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)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2263 kcal

Białko ogółem: 112,19 g

Tłuszcz: 68,05 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,88 g

Węglowodany ogółem: 294,44 g

Błonnik pokarmowy: 31,15 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

26.05.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Paparyka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, pęczak, 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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2248 kcal
Białko ogółem: 128,7 g
Tłuszcz: 64,57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,89 g
Węglowodany ogółem: 284,34 g
Błonnik pokarmowy: 32,17 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

27.05.2026 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (350g)
Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE)	1 porcja (300g)
Surówka z kapusty kiszanej i marchewki	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 białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2264 kcal
Białko ogółem: 109,18 g
Tłuszcz: 71,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,79 g
Węglowodany ogółem: 291,92 g
Błonnik pokarmowy: 33,14 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

28.05.2026 (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)
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

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (350g)
Udka z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z sałaty lodowej (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)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2203 kcal
Białko ogółem: 100,42 g
Tłuszcz: 70,46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,54 g
Węglowodany ogółem: 287,16 g
Błonnik pokarmowy: 32,29g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

29.05.2026 (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)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
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

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

Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ)	1 porcja (100g)
Sos pomidorowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Surówka z białej kapusty	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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2371 kcal
Białko ogółem: 112,81 g
Tłuszcz: 69,98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,76 g
Węglowodany ogółem: 314,63 g
Błonnik pokarmowy: 38,08 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

30.05.2026 (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)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, 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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórek	$\frac{1}{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2244 kcal

Białko ogółem: 106 g

Tłuszcz: 68,88 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,67 g

Węglowodany ogółem: 293,41 g

Błonnik pokarmowy: 28,88 g

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

31.05.2026 (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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 i ¼ porcji (60g)
Salata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z czerwonej kapusty	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 (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	½ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2289 kcal
Białko ogółem: 106,51 g
Tłuszcz: 70,16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,94 g
Węglowodany ogółem: 302,43 g
Błonnik pokarmowy: 25,68 g