

	DIETA PODSTAWOWA (D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	DIETA PODSTAWOWA (P01/3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02/3)	
dzień 1	śniadanie	<p>kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ), chleb graham (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) sałata(1g), herbata bez cukru (200ml)</p> <p>kajzerka (60g) 1szt. (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka wędzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) serek koperkowy (60g) (MLE) ogórek (100g)</p>	<p>kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ) chleb pszenny (60g) 2 kromki kajzerka (60g) (GLU PSZ,) 1szt. masło śmietankowe (10g) (MLE,) szynka wędzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) serek koperkowy (60g) (MLE,) pomidor bez skórki (50g) sałata(1g)</p>	<p>chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (5g) (MLE,) szynka wędzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) serek koperkowy (60g) (MLE,) ogórek (50g) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>	<p>kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ), chleb graham (60g) 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) sałata(1g), herbata bez cukru (200ml)</p> <p>kajzerka (60g) 1szt. (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka wędzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) serek koperkowy (60g) (MLE) ogórek (100g)</p>	<p>kasza manna na mleku 300ml (MLE, GLU, PSZ) chleb pszenny (60g) 2 kromki kajzerka (60g) (GLU PSZ,) 1szt. masło śmietankowe (10g) (MLE,) szynka wędzona (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) serek koperkowy (60g) (MLE,) pomidor bez skórki (50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)</p>
	II śniadanie		<p>kefir z otrębami (100g) (MLE,) jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)</p>			
	obiad	<p>zupa ogórkowa 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) klops pieczony w sosie pomidorowym (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) kasza gryczana gotowana na sypko(150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) (SEL, GOR) jarzynka duszona na ciepło (100g) (SEL, GOR) mięta (200ml)</p>	<p>krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) klops duszony w sosie pietruszkowym (100g) GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna (200g) (GLU JEŹCZ,) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p>	<p>zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) klops duszony w sosie pomidorowym (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) kasza gryczana (150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) (SEL, GOR) jarzynka na ciepło (100g) (SEL, GOR) mięta (200ml)</p>	<p>zupa ogórkowa 350ml (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR) klops pieczony w sosie pomidorowym (100g) (MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR) kasza gryczana gotowana na sypko(150g) surówka z czerwonej kapusty (150g) (SEL, GOR) jarzynka duszona na ciepło (100g) (SEL, GOR) mięta (200ml)</p>	<p>krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) klops duszony w sosie pietruszkowym (100g) GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna (200g) (GLU JEŹCZ,) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) mięta (200ml)</p>
	podwieczorek		<p>kefir 0% naturalny (200ml) (MLE)</p> <p>woda (200ml)</p>			

kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały, chudy (60g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,), pomidor (50g) rukola (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały (60g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, JAJ GOR) wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU PSZ ŻYT) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser biały, chudy (60g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (50g) rukola (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały, chudy (60g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,), pomidor (50g) rukola (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU PSZ) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser biały (60g) (MLE) szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, SEL, JAJ GOR) wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)
	jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane mielone (5 g)" woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU PSZ,ZYT) masło śmietankowe (5g) (MLE) szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SOJ, MLE, SEL, GOR) jabłko 1 szt. (180g) kalarepa (50g) sałata(1g) woda (200ml)	jabłko 1 szt. (180g) woda (200ml)	"Mus jabłkowy (150 g) Siemię lniane mielone (5 g)" woda (200ml)
	"Wartość energetyczna 1892 kcal, Białko ogółem 84.55 g, Tłuszcz 66.15 g, Węglowodany ogółem 250.47 g, Błonnik pokarmowy 27.65 g, Sód 3098.08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.35 g, Węglowodany przyswajalne 212.65 g"	"Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 91.74 g Tłuszcz 71.75 g Węglowodany ogółem 266.75 g Błonnik pokarmowy 24.52 g Węglowodany przyswajalne 234.49 g Sód 2545.64 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.95 g"	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 94.77 g Tłuszcz 70.38 g Węglowodany ogółem 274.47 g Błonnik pokarmowy 41.06 g Węglowodany przyswajalne 214.97 g Sód 3493.49 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33.31 g	"Wartość energetyczna 1892 kcal, Białko ogółem 84.55 g, Tłuszcz 66.15 g, Węglowodany ogółem 250.47 g, Błonnik pokarmowy 27.65 g, Sód 3098.08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.35 g, Węglowodany przyswajalne 212.65 g"	"Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 91.74 g Tłuszcz 71.75 g Węglowodany ogółem 266.75 g Błonnik pokarmowy 24.52 g Węglowodany przyswajalne 234.49 g Sód 2545.64 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31.95 g"
śniadanie	ryż na mleku 300 ml (MLE) chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g) (SOJ, GOR, SEL) polędwica drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, GOR, SEL) pomidor (100g) rukola(10g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	ryż NA MLEKU 300 L (MLE) chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g)(SOJ, GOR, SEL) polędwica drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, GOR, SEL) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser żółty (40g) 2 plastry (MLE) polędwica drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, GOR, SEL) pomidor (50g) kalarepa(50g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	ryż na mleku 300 ml (MLE) chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g) (SOJ, GOR, SEL) polędwica drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, GOR, SEL) pomidor (100g) rukola(10g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)	ryż NA MLEKU 300 L (MLE) chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g)(SOJ, GOR, SEL) polędwica drobiowa (40g) 2 plastry (SOJ, MLE, GOR, SEL) jabłko 1 szt. (180g) sałata(1g) herbata bez cukru (200ml)

dzień 2

	II ś				
	jogurt naturalny skyr (150g) (MLE) jabłko 1 szt. (180g)				
	woda (200ml)				
obiad	zielona jarzynowa z kaszą 350ML (MLE, GOR, SEL, GLU) kotlet schabowy (100g) (GLU) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka z jabłkiem (150g) kalafior gotowany(100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	zielona jarzynowa z kaszą 350 ML (MLE, GOR, SEL, GLU) schab duszony w sosie własnym (100g) (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka gotowana z masłem (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	zielona jarzynowa z kaszą 350 ML (MLE, GOR, SEL, GLU) schab duszony w sosie własnym (100g)(GLU, SEL)ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka z jabłkiem (150g) kalafior (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	zielona jarzynowa z kaszą 350ML (MLE, GOR, SEL, GLU) kotlet schabowy (100g) (GLU) gotowane ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka z jabłkiem (150g) kalafior gotowany(100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)	zielona jarzynowa z kaszą 350 ML (MLE, GOR, SEL, GLU) schab duszony w sosie własnym (100g) (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka gotowana z masłem (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)
pd	sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU ZYT) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g)(MLE) woda (200ml)				
kolacja	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (40g) 2 plastry (MLE) pasta rybna z duszonymi warzywami (40g) (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt. (180g) roszponka (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g) (SOJ, SEL, GLU) szynka dębową (40g) 2 plastry może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) pomidor bez skóry (100g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) hummus (50g) (SOJ, SEL, GLU) pasta rybna z duszonymi warzywami (40g) (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt. roszponka (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (40g) 2 plastry (MLE) pasta rybna z duszonymi warzywami (40g) (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR) jabłko 1 szt. (180g) roszponka (10g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) hummus (50g) (SOJ, SEL, GLU) szynka dębową (40g) 2 plastry może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) pomidor bez skóry (100g) sałata(1g) woda (200ml)
kolacja nocna	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) krakowska (40g) (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) jabłko 1 szt. (180g) chrupki kukurydziane (30g) sałata(1g)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)

"Wartość energetyczna
1900 kcal, Białko ogółem
82.99 g, Tłuszcz
68.75 g, Węglowodany ogółem
256.83 g, Błonnik pokarmowy
39.54 g, Węglowodany
przyswajalne
210.48 g, Sód
3082.34 mg Kwasy tłuszczowe
nasycone ogółem
25.64 g"

"Wartość energetyczna
1862 kcal Białko ogółem
82.38 g Tłuszcz
68.88 g Węglowodany ogółem
240.86 g Błonnik pokarmowy
25.34 g Węglowodany
przyswajalne
208.91 g Sód
2841.06 mg Kwasy tłuszczowe
nasycone ogółem
28.37 g Kwasy tłuszczowe
jednonienasycone ogółem
24.32 g"

"Wartość energetyczna
2205 kcal Białko ogółem
102.87 g Tłuszcz
74.89 g Węglowodany ogółem
303.32 g Błonnik pokarmowy
47.70 g Węglowodany przyswajalne
242.41 g Sód
3903.84 mg Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem
28.40 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone
ogółem
27.59 g "

"Wartość energetyczna
1900 kcal, Białko ogółem
82.99 g, Tłuszcz
68.75 g, Węglowodany ogółem
256.83 g, Błonnik pokarmowy
39.54 g, Węglowodany przyswajalne
210.48 g, Sód
3082.34 mg Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem
25.64 g"

"Wartość energetyczna
1862 kcal Białko ogółem
82.38 g Tłuszcz
68.88 g Węglowodany ogółem
240.86 g Błonnik pokarmowy
25.34 g Węglowodany przyswajalne
208.91 g Sód
2841.06 mg Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem
28.37 g Kwasy tłuszczowe jednonienasycone
ogółem
24.32 g"

śniadanie

makaron na mleku 300 ml
chleb graham (60g) 2 kromki
(GLU)
kajzerka (60g) 1 szt.(GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
twarożek z rzodkiewką i koperkiem
(100g) (MLE,)
szynka babuni (40g) 2 plastry
(może zawierać: GLU PSZ, JAJ,
SOJ, MLE, SEL, GOR,)
rzepa (50g)
ogórek (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

makaron na mleku 300 ml (ML)
chleb pszenny (60g) 2 kromki
(GLU)
kajzerka (60g) 1 szt.(GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
twarożek z koperkiem (100g)
(MLE)
szynka babuni (40g) 2 plastry
może zawierać: GLU PSZ, JAJ,
SOJ, MLE, SEL, GOR,)
jabłko 1 szt. (180g)
bułka mleczna (40g) (MLE, JAJ,
GLU)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g)
(MLE)
szynka babuni (40g) 2 plastry (może
zawierać: GLU PSZ, JAJ,
SOJ, MLE, SEL, GOR,)
rzepa (50g)
ogórek (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

makaron na mleku 300 ml
chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1 szt.(GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
twarożek z rzodkiewką i koperkiem (100g)
(MLE,)
szynka babuni (40g) 2 plastry (może
zawierać: GLU PSZ, JAJ,
SOJ, MLE, SEL, GOR,)
rzepa (50g)
ogórek (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

makaron na mleku 300 ml (ML)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1 szt.(GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
twarożek z koperkiem (100g) (MLE)
szynka babuni (40g) 2 plastry może zawierać:
GLU PSZ, JAJ,
SOJ, MLE, SEL, GOR,)
jabłko 1 szt. (180g)
bułka mleczna (40g) (MLE, JAJ, GLU)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

jogurt naturalny skyr (150g) (MLE)

woda (200ml)

II śniadanie

dzień 3

<p>obiad</p>	<p>barszcz ukraiński 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) duszone frykadunki w sosie koperkowym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna gotowana na sypko (150g) mizeria (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>barszcz czerwony 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) duszone frykadunki w sosie koperkowym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>barszcz ukraiński 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) frykadunki duszone w sosie koperkowym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna gotowana na sypko (150g) mizeria (100g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>barszcz ukraiński 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) duszone frykadunki w sosie koperkowym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna gotowana na sypko (150g) mizeria (150g) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>	<p>barszcz czerwony 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) duszone frykadunki w sosie koperkowym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem (150g) jarzynka na ciepło (150g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kompot owocowy bez cukru (200ml)</p>
<p>podwieczorek</p>			<p>sok pomidorowy (100ml) chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU) serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE) woda (200ml)</p>		
<p>kolacja</p>	<p>chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (30g) (MLE) hummus (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kefir 2%tłuszczu naturalny (200ml) (MLE) pomidor (50g) jabłko 1szt. sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (60g) 2 plastry (MLE) hummus (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) pomidor bez skóry (50g) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) ser żółty (60g) (MLE) hummus (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) pomidor (50g) jabłko 1szt. sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) ser żółty (30g) (MLE) hummus (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) kefir 2%tłuszczu naturalny (200ml) (MLE) pomidor (50g) jabłko 1szt. sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) mozzarella (60g) 2 plastry (MLE) hummus (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,) pomidor bez skóry (50g) mus owocowy 100g sałata(1g) woda (200ml)</p>
<p>kolacja nocna</p>	<p>jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)</p>	<p>wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)</p>	<p>chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) żywiecka (20g) (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) marchewka surowa (50g) wafle ryżowe 3szt. sałata(1g) woda (200ml)</p>	<p>jabłko 1 szt (180g) woda (200ml)</p>	<p>wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)</p>

"Wartość energetyczna
1842 kcal, Białko ogółem
89.60 g, Tłuszcz
62.44 g Węglowodany ogółem
243.38 g Błonnik pokarmowy
28.32 g Węglowodany
przyswajalne
164.47 g Sód
2608.26 mg Kwasy tłuszczowe
nasycone ogółem
27.28 g"

"Wartość energetyczna
1806 kcal10
Białko ogółem 89.47 g Tłuszcz
60.90 g Węglowodany ogółem
237.29 g Błonnik pokarmowy
25.44 g Węglowodany
przyswajalne
206.41 g Sód
2060.86 mg Kwasy tłuszczowe
nasycone ogółem
26.52 g"

"Wartość energetyczna
1998 kcal Białko ogółem
108.67 g Tłuszcz
68.70 g Węglowodany ogółem
249.11 g Błonnik pokarmowy
29.60 g Węglowodany przyswajalne
132.39 g Sód
3389.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem
30.33 g"

"Wartość energetyczna
1842 kcal, Białko ogółem
89.60 g, Tłuszcz
62.44 g Węglowodany ogółem
243.38 g Błonnik pokarmowy
28.32 g Węglowodany przyswajalne
164.47 g Sód
2608.26 mg Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem
27.28 g"

"Wartość energetyczna
1806 kcal10
Białko ogółem 89.47 g Tłuszcz
60.90 g Węglowodany ogółem
237.29 g Błonnik pokarmowy
25.44 g Węglowodany przyswajalne
206.41 g Sód
2060.86 mg Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem
26.52 g"

śniadanie

kasza kukurydziana 300 ML (MLE)
chleb graham (60g) 2 kromki
(GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
pasta szczypiorkowa (50g) (MLE)
szynka parzona (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,)
pomidor (50g)
papryka (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

kasza kukurydziana 300 ML (MLE)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) MLE
pasta pietruszkowa (50g) (JAJ, MLE)
szynka parzona (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,)
pomidor bez skóry (50g)
chrupki kukurydziane (30g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
pasta szczypiorkowa (50g) (JAJ, MLE)
szynka parzona (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,)
ogórek (50g)
papryka (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

kasza kukurydziana 300 ML (MLE)
chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
pasta szczypiorkowa (50g) (MLE)
szynka parzona (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,)
pomidor (50g)
papryka (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

kasza kukurydziana 300 ML (MLE)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) MLE
pasta pietruszkowa (50g) (JAJ, MLE)
szynka parzona (40g) 2 plastry (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,)
pomidor bez skóry (50g)
chrupki kukurydziane (30g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

II śniadanie

jabłko tarte (20g)
masło orzechowe (20g) (ORZ, SEZ)
waflę ryżowe (20g) 2 szt.
woda (200ml)

obiad

jarzynowa 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
pieczony kotlet z kurczaka (100g) (GLU, JAJ, MLE)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z marchewki i jabłka (150g)
buraczki duszone na ciepło (100g)
mięta (200ml)

jarzynowa 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
kurczak gotowany w sosie śmietanowym (100g)
ziemniaki z koperkiem (150g)
buraczki na ciepło (150g)
mięta (200ml)

jarzynowa 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
kurczak gotowany w sosie śmietanowym (100g) (MLE,
ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z marchewki i jabłka (150g)
brokuł (100g)
mięta (200ml)

jarzynowa 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
pieczony kotlet z kurczaka (100g) (GLU, JAJ, MLE)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z marchewki i jabłka (150g)
buraczki duszone na ciepło (100g)
mięta (200ml)

jarzynowa 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
kurczak gotowany w sosie śmietanowym (100g)
ziemniaki z koperkiem (150g)
buraczki na ciepło (150g)
mięta (200ml)

podwieczorek

kefir 0% naturalny (200ml) (MLE)
woda (200ml)

kolacja

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
pasztet z kurczaka pieczony (40g) (SEL, JAJ, GLU)
serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE)
kalarepa (50g)
ogórek (50g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
szynka drobiowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
ser homogenizowany naturalny (50g) (MLE)
pomidor bez skóry (50g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
pasztet z kurczaka pieczony (40g) (SEL, JAJ, GLU,)
serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (50g)(MLE)kalarepa (50g)
ogórek (50g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
pasztet z kurczaka pieczony (40g) (SEL, JAJ, GLU)
serek homogenizowany naturalny (50g) (MLE)
kalarepa (50g)
ogórek (50g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
szynka drobiowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
ser homogenizowany naturalny (50g) (MLE)
pomidor bez skóry (50g)
sałata(1g)
woda (200ml)

kolacja nocna

jabłko 1 szt (180g)
woda (200ml)

"Mus jabłkowy (150 g)
Siemię lniane (5 g)"
woda (200ml)

chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
szynka drobiowa (20g) 1 plaster (GLU PSZ, MLE, SEL,)
marchewka surowa (50g)
jabłko 1 szt. (180g)
sałata(1g)
woda (200ml)

jabłko 1 szt (180g)
woda (200ml)

"Mus jabłkowy (150 g)
Siemię lniane (5 g)"
woda (200ml)

"Wartość energetyczna
1845 kcal Białko ogółem
88.96 g Tłuszcz
62.79 g Węglowodany ogółem
246.51 g Błonnik pokarmowy
31.20 g Węglowodany przyswajalne
176.12 g Sód
2783.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
24.67 g "

"Wartość energetyczna
1891 kcal Białko ogółem
93.84 g Tłuszcz
68.18 g Węglowodany ogółem
237.73 g9
Błonnik pokarmowy
24.55 g Węglowodany przyswajalne
173.98 g Sód
2969.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
25.14 g"

"Wartość energetyczna
1940 kcal Białko ogółem
99.31 g Tłuszcz
69.60 g Węglowodany ogółem
246.99 g Błonnik pokarmowy
40.16 g Węglowodany przyswajalne
174.22 g Sód
3355.62 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
25.85 g"

"Wartość energetyczna
1845 kcal Białko ogółem
88.96 g Tłuszcz
62.79 g Węglowodany ogółem
246.51 g Błonnik pokarmowy
31.20 g Węglowodany przyswajalne
176.12 g Sód
2783.74 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
24.67 g "

"Wartość energetyczna
1891 kcal Białko ogółem
93.84 g Tłuszcz
68.18 g Węglowodany ogółem
237.73 g9
Błonnik pokarmowy
24.55 g Węglowodany przyswajalne
173.98 g Sód
2969.79 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
25.14 g"

śniadanie

zacierki 300ML (ML, GLU, JAJ)
chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
dżem niskosłodzony (45g)
ogórek (100g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

zacierki 300ML (MLE, GLU, JAJ)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
dżem niskosłodzony(45g)
pomidor bez skóry (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
ser twarogowy, chudy (50g) (MLE)
szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
ogórek (100g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

zacierki 300ML (ML, GLU, JAJ)
chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
dżem niskosłodzony (45g)
ogórek (100g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

zacierki 300ML (MLE, GLU, JAJ)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
szynka wiejska (40g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
dżem niskosłodzony(45g)
pomidor bez skóry (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

II śniadanie

kefir z otrębami (100g) (MLE, GLU)
jabłko 1 szt. (180g)

woda (200ml)

obiad

jesienna z dynią 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym(100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z kapusty pekińskiej (150g)
marchew gotowana z masłem (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

jesienna z dynią 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
ziemniaki z koperkiem (150g)
marchew gotowana z masłem (150g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

jesienna z dynią 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie własnym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z kapusty pekińskiej (150g)
fasolka szparagowa z masłem (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

jesienna z dynią 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym(100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z kapusty pekińskiej (150g)
marchew gotowana z masłem (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

jesienna z dynią 350 ML (GLU PSZ, MLE, SEL,)
sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym (100g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
ziemniaki z koperkiem (150g)
marchew gotowana z masłem (150g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

podwieczorek

sok pomidorowy (100ml)
chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU)
serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE)
woda (200ml)

kolacja

chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
ser twarogowy, chudy (50g) (MLE)
szynka sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
pomidor (50g)
jabłko 1 szt. (180g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt.(JAJ)
szynka sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
mus owocowy 100g
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt.(JAJ)
szynka sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
pomidor (50g)
jabłko 1 szt.
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
ser twarogowy, chudy (50g) (MLE)
szynka sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
pomidor (50g)
jabłko 1 szt. (180g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt.(JAJ)
szynka sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, MLE, SEL,)
mus owocowy 100g
sałata(1g)
woda (200ml)

kolacja nocna

jabłko 1 szt (180g)
woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)
woda (200ml)

chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
krakowska (15g) (GLU PSZ, MLE, SEL,)
rzepa (50g)
chrupki kukurydziane (30g)
sałata(1g)
woda (200ml)

jabłko 1 szt (180g)
woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)
woda (200ml)

"Wartość energetyczna 1826 kcal
Białko ogółem
91.00 gTłuszcz
62.58 g Węglowodany ogółem
237.62 g Błonnik pokarmowy
29.88 g Węglowodany przyswajalne
197.56 g Sód
2309.21 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
27.60 g"

"Wartość energetyczna 1933 kcal
Białko ogółem
95.80 g Tłuszcz
58.62 g Węglowodany ogółem
265.74 g Błonnik pokarmowy
24.29 g Węglowodany przyswajalne
206.57 g Sód
2383.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
27.04 g"

"Wartość energetyczna 2001 kcal
Białko ogółem
102.86 g Tłuszcz
54.83 g Węglowodany ogółem
294.40 g Błonnik pokarmowy
45.55 g Węglowodany przyswajalne
240.26 g Sód
2279.01 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
24.23 g "

"Wartość energetyczna 1826 kcal
Białko ogółem
91.00 gTłuszcz
62.58 g Węglowodany ogółem
237.62 g Błonnik pokarmowy
29.88 g Węglowodany przyswajalne
197.56 g Sód
2309.21 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
27.60 g"

"Wartość energetyczna 1933 kcal
Białko ogółem
95.80 g Tłuszcz
58.62 g Węglowodany ogółem
265.74 g Błonnik pokarmowy
24.29 g Węglowodany przyswajalne
206.57 g Sód
2383.97 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
27.04 g"

śniadanie

płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU)
 chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt.(GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 pasztet z kurczaka pieczony (30g) (SEL, GOR)
 hummus (40g) (SOJ, GO, SEL)
 kalapera (50g)
 ogórek kiszony (50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU)
 chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 pasztet z kurczaka pieczony (30g) (SEL, GOR)
 hummus (40g) (SOJ, (SEL, GOR)
 kalafior gotowany 100g
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 pasztet PIECZONY Z KURCZAKA (30g) (SEL, GOR)
 hummus (40g) (SOJ, GOR, SEL)
 kalapera (50g)
 ogórek kiszony (50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU)
 chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt.(GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 pasztet z kurczaka pieczony (30g) (SEL, GOR)
 hummus (40g) (SOJ, GO, SEL)
 kalapera (50g)
 ogórek kiszony (50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

płatki owsiane górskie 300 ML (MLE, GLU)
 chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 pasztet z kurczaka pieczony (30g) (SEL, GOR)
 hummus (40g) (SOJ, (SEL, GOR)
 kalafior gotowany 100g
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

II śniadanie

jogurt naturalny skyr (150g) (MLE)
 jabłko 1 szt. (180g)

woda (200ml)

obiad

ogórkowa 350 ML (MLE, SEL, GOR, GLU)
 potrawka chińska duszona z ciecierzycą (100g) (SEL)
 ryż biały gotowany na sypko (150g)
 surówka z kapusty czerwonej (150g)
 buraczki duszone na ciepło (100g)
 mięta (200ml)

koperkowa 350 ML (MLE, SEL)
 duszona potrawka drobiowa (100g) (SEL)
 ryż biały (150g)
 buraczki na ciepło (150g)
 mięta (200ml)

ogórkowa 350 ML (MLE, SEL, GOR, GLU)
 gotowana potrawka chińska z ciecierzycą(100g) (SEL)
 ryż brązowy (150g)
 surówka z kapusty czerwonej (150g)
 kalafior (100g)
 mięta (200ml)

ogórkowa 350 ML (MLE, SEL, GOR, GLU)
 potrawka chińska duszona z ciecierzycą (100g) (SEL)
 ryż biały gotowany na sypko (150g)
 surówka z kapusty czerwonej (150g)
 buraczki duszone na ciepło (100g)
 mięta (200ml)

koperkowa 350 ML (MLE, SEL)
 duszona potrawka drobiowa (100g) (SEL)
 ryż biały (150g)
 buraczki na ciepło (150g)
 mięta (200ml)

podwieczorek

kefir 0% naturalny (200ml) (MLE)

woda (200ml)

kolacja

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka miodowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa z tuńczykiem(50g) (JAJ) jogurt naturalny (100ml) (MLE) rukola (10g) papryka (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka miodowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa (50g) (JAJ) pomidor bez skóry (100g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)masło śmie chleb graham (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka miodowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa z tuńczykiem(50g) (JAJ) jogurt naturalny (100ml) (MLE) rukola (10g) papryka (50g) sałata(1g) woda (200ml)	chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (10g) (MLE) szynka miodowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR) pasta jajeczno-koperkowa (50g) (JAJ) pomidor bez skóry (100g) sałata(1g) woda (200ml)
--	--	---	--

kolacja nocna

wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)	chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU) masło śmietankowe (5g) (MLE) żywiecka (20g) (SEL, GOR) marchewka surowa (50g) wafle ryżowe 3szt. sałata(1g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g) woda (200ml)	wafle ryżowe 3 szt. mus owocowy (30g) woda (200ml)
---	---	--	---	---

"Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 90.22 g Tłuszcz 60.43 g Węglowodany ogółem 242.76 g Błonnik pokarmowy 33.16 g Węglowodany przyswajalne 147.33 g Sód 3325.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.72 g "	"Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 87.43 g Tłuszcz 63.10 g Węglowodany ogółem 256.62 g Błonnik pokarmowy 24.03 g Węglowodany przyswajalne 179.63 g Sód 2660.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.42 g"	"Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 118.91 g Tłuszcz 69.63 g Węglowodany ogółem 303.86 g Błonnik pokarmowy 46.52 g Węglowodany przyswajalne 166.94 g Sód 3939.72 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.03 g "	"Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 90.22 g Tłuszcz 60.43 g Węglowodany ogółem 242.76 g Błonnik pokarmowy 33.16 g Węglowodany przyswajalne 147.33 g Sód 3325.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.72 g "	"Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 87.43 g Tłuszcz 63.10 g Węglowodany ogółem 256.62 g Błonnik pokarmowy 24.03 g Węglowodany przyswajalne 179.63 g Sód 2660.95 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.42 g"
---	--	--	---	--

śniadanie

płatki jęczmienne 300 ML (MLE, GLU)
 chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 ser żółty (40g) 2 plastry (MLE)
 pasta pieczarkowa (50g) (JAJ, MLE)
 ogórek (50g)
 rukola (10g)
 sałata(1g)

płatki jęczmienne 300 ML (MLE, GLU)
 chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR)
 pasta szpinakowa (50g) (JAJ, MLE)
 jabłko 1 szt. (180g)

sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 ser żółty (40g) 2 plastry (MLE)
 pasta pieczarkowa (50g) (JAJ, MLE)
 ogórek (50g)
 rukola (10g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

płatki jęczmienne 300 ML (MLE, GLU)
 chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 ser żółty (40g) 2 plastry (MLE)
 pasta pieczarkowa (50g) (JAJ, MLE)
 ogórek (50g)
 rukola (10g)
 sałata(1g)

płatki jęczmienne 300 ML (MLE, GLU)
 chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 szynka drobiowa (40g) 2 plastry (SEL, GOR)
 pasta szpinakowa (50g) (JAJ, MLE)
 jabłko 1 szt. (180g)

sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

II śniadanie

jabłko tarte (20g)
 masło orzechowe (20g) (ORZ, SEZ)
 wafle ryżowe (20g) 2 szt.
 woda (200ml)

obiad

krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 kotlet rybny pieczony (100g) (GLU, JAJ)
 gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
 surówka z kapusty kiszonej(150g)
 gotowana jarzynka po grecku (100g) (SEL)
 kompot owocowy bez cukru (200ml)

krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 pulpet rybny duszony w sosie śmietanowym (100g)(GLU, JAJ, MLE)
 ziemniaki z koperkiem (150g)
 jarzynka po grecku (150g) (SEL)
 kompot owocowy bez cukru (200ml)

krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 pulpet rybny duszony w sosie śmietanowym (100g) (GLU, JAJ, MLE)
 ziemniaki z koperkiem (150g)
 kapusta kiszona (150g)
 jarzynka po grecku (100g) (SEL)
 kompot owocowy bez cukru (200ml)

krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 kotlet rybny pieczony (100g) (GLU, JAJ)
 gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
 surówka z kapusty kiszonej(150g)
 gotowana jarzynka po grecku (100g) (SEL)
 kompot owocowy bez cukru (200ml)

krupnik 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 pulpet rybny duszony w sosie śmietanowym (100g)(GLU, JAJ, MLE)
 ziemniaki z koperkiem (150g)
 jarzynka po grecku (150g) (SEL)
 kompot owocowy bez cukru (200ml)

podwieczorek

sok pomidorowy (100ml)
 chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU)
 serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE)
 woda (200ml)

kolacja

chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
twarożek naturalny (50g) (MLE)
miód (25g)
pomidor bez skóry (50g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g)(MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
twaróg (50g) (MLE)
miód (25g)
pomidor bez skóry (50g)
woda (200ml)

chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
twarożek naturalny (50g) (MLE)
pomidor (50g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
twarożek naturalny (50g) (MLE) miód (25g)
pomidor bez skóry (50g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g)(MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
twaróg (50g) (MLE)
miód (25g)
pomidor bez skóry (50g)
woda (200ml)

kolacja nocna

chrupki kukurydziane (30g) mus jabłkowy (30g)
woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)
woda (200ml)

chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
szynka drobiowa (20g) 1 plaster (SEL, GOR)
marchewka surowa (50g)
wafle kukurydziane (30g)
sałata(1g)
woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus jabłkowy (30g)
woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)
woda (200ml)

"Wartość energetyczna
1827 kcal Białko ogółem
85.35 g Tłuszcz
56.42 g Węglowodany ogółem
259.72 g
Błonnik pokarmowy
33.48 g Węglowodany przyswajalne
224.70 g Sód
2293.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
23.06 g"

"Wartość energetyczna
1938 kcal Białko ogółem
79.78 g Tłuszcz
66.62 g Węglowodany ogółem
267.56 g Błonnik pokarmowy
25.66 g Węglowodany przyswajalne
236.21 g Sód
2210.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
18.63 g"

"Wartość energetyczna
2100 kcal Białko ogółem
105.78 g Tłuszcz
69.79 g Węglowodany ogółem
284.28 g Błonnik pokarmowy
44.91 g Węglowodany przyswajalne
211.67 g Sód
3181.39 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
26.55 g"

"Wartość energetyczna
1827 kcal Białko ogółem
85.35 g Tłuszcz
56.42 g Węglowodany ogółem
259.72 g
Błonnik pokarmowy
33.48 g Węglowodany przyswajalne
224.70 g Sód
2293.69 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
23.06 g"

"Wartość energetyczna
1938 kcal Białko ogółem
79.78 g Tłuszcz
66.62 g Węglowodany ogółem
267.56 g Błonnik pokarmowy
25.66 g Węglowodany przyswajalne
236.21 g Sód
2210.51 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
18.63 g"

kasza manna 300 ML (MLE, GLU)
 chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 szynka drobiowa (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)
 jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
 pomidor (50g)
 papryka czerwona (50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

kasza manna 300 ML (MLE, GLU)
 chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 szynka drobiowa (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)
 jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
 pomidor bez skóry(50g)

sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 szynka drobiowa (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)
 jajko gotowane (5g) 1 szt. (JAJ)
 pomidor (50g)
 papryka czerwona (50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

kasza manna 300 ML (MLE, GLU)
 chleb graham (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 szynka drobiowa (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)
 jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
 pomidor (50g)
 papryka czerwona (50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

kasza manna 300 ML (MLE, GLU)
 chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
 kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 szynka drobiowa (60g) 3 plastry (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)
 jajko gotowane (50g) 1 szt. (JAJ)
 pomidor bez skóry(50g)
 sałata(1g)
 herbata bez cukru (200ml)

kefir z otrębami (100g) (MLE, GLU)
 jabłko 1 szt. (180g)

woda (200ml)

kalafiorowa 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 gulasz wieprzowy (100g) (GLU PSZ, SEL,)
 kasza jęczmienna gotowana na sypko (150g) (GLU)
 surówka z białej kapusty (150g)
 warzywa gotowane (100g) (SEL)
 mięta (200ml)

kalafiorowa 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 gulasz wieprzowy gotowany (100g) (GLU PSZ, SEL,)
 kasza jęczmienna (150g) (GLU)
 warzywa gotowane (150g) (SEL)
 mięta (200ml)

kalafiorowa 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 gotowany gulasz wieprzowy (100g) (GLU PSZ, SEL,)
 kasza jęczmienna (150g) (GLU)
 surówka z białej kapusty (150g)
 warzywa gotowane (100g) (SEL)
 mięta (200ml)

kalafiorowa 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 gulasz wieprzowy (100g) (GLU PSZ, SEL,)
 kasza jęczmienna gotowana na sypko (150g) (GLU)
 surówka z białej kapusty (150g)
 warzywa gotowane (100g) (SEL)
 mięta (200ml)

kalafiorowa 350 ML (MLE, GLU, SEL)
 gulasz wieprzowy gotowany (100g) (GLU PSZ, SEL,)
 kasza jęczmienna (150g) (GLU)
 warzywa gotowane (150g) (SEL)
 mięta (200ml)

kefir 0% naturalny (200ml) (MLE)

woda (200ml)

kolacja

chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g)(MLE)
ser żółty (40g)(MLE)
pasztet z kurczaka pieczony(60g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.)
ogórek (50g)
jabłko 1 szt.
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU0)
masło śmietankowe (10g)(MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry(MLE)
szynka babuni (40g) 2 plastry(GLU PSZ, SEL.)
mus owocowy 100g
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g)(MLE)
ser żółty (40g)(MLE)
pasztet z kurczaka pieczony (40g)(GLU PSZ, SEL.)
kalarepa (50g)
jabłko 1 szt.
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb graham(90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (10g)(MLE)
ser żółty (40g)(MLE)
pasztet z kurczaka pieczony(60g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.)
ogórek (50g)
jabłko 1 szt.
sałata(1g)
woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU0)
masło śmietankowe (10g)(MLE)
mozzarella (60g) 2 plastry(MLE)
szynka babuni (40g) 2 plastry(GLU PSZ, SEL.)
mus owocowy 100g
sałata(1g)
woda (200ml)

kolacja nocna

jabłko 1 szt (180g)
woda (200ml)

"Mus jabłkowy (150 g)
Siemię lniane mielone (5 g)"
woda (200ml)

chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g)(MLE)
szynka drobiowa (20g) 1 plaster (GLU PSZ, SEL.)
kalarepa (50g)
jabłko 1 szt. (180g)
sałata(1g)
woda (200ml)

jabłko 1 szt (180g)
woda (200ml)

"Mus jabłkowy (150 g)
Siemię lniane mielone (5 g)"
woda (200ml)

"Wartość energetyczna
1801 kcal Białko ogółem
84.93 g Tłuszcz
66.22 g Węglowodany ogółem
228.23 g Błonnik pokarmowy
25.61 g Węglowodany przyswajalne
193.09 g Sód
2100.73 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
27.53 g"

"Wartość energetyczna
1956 kcal Białko ogółem
81.39 g Tłuszcz
63.22 g Węglowodany ogółem
274.92 g Błonnik pokarmowy
21.37 g Węglowodany przyswajalne
222.40 g Sód
1839.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
22.24 g"

"Wartość energetyczna
2248 kcal Białko ogółem
111.46 g Tłuszcz
86.96 g Węglowodany ogółem
275.28 g Błonnik pokarmowy
44.72 g Węglowodany przyswajalne
212.76 g Sód
2165.09 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
35.73 g "

"Wartość energetyczna
1801 kcal Białko ogółem
84.93 g Tłuszcz
66.22 g Węglowodany ogółem
228.23 g Błonnik pokarmowy
25.61 g Węglowodany przyswajalne
193.09 g Sód
2100.73 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
27.53 g"

"Wartość energetyczna
1956 kcal Białko ogółem
81.39 g Tłuszcz
63.22 g Węglowodany ogółem
274.92 g Błonnik pokarmowy
21.37 g Węglowodany przyswajalne
222.40 g Sód
1839.05 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
22.24 g"

śniadanie

ryż 300 ML (MLE)
chleb graham(60g) 2 kromki (GLU)

masło śmietankowe (10g) (MLE)
hummus (40g) ((GLU PSZ, SEL,)
szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
rzepa (50g)
ogórek zielony (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

ryż 300 ML (MLE)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)

masło śmietankowe (10g) (MLE)
hummus (40g) ((GLU PSZ, SEL,)
szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
jabłko 1 szt. (180g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
ser biały (50g) (MLE)
szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
rzepa (50g)
ogórek zielony (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

ryż 300 ML (MLE)
chleb graham(60g) 2 kromki (GLU)

masło śmietankowe (10g) (MLE)
hummus (40g) ((GLU PSZ, SEL,)
szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
rzepa (50g)
ogórek zielony (50g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

ryż 300 ML (MLE)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)

masło śmietankowe (10g) (MLE)
hummus (40g) ((GLU PSZ, SEL,)
szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
jabłko 1 szt. (180g)
sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

II śniadanie

jogurt naturalny skyr (150g) (MLE)
jabłko 1 szt. (180g)

woda (200ml)

obiad

rosół z makaronem pszennym 350 ML(GLU PSZ, SEL,)
duszone udko kurczaka (100g) (GLU PSZ, SEL,)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka marchew z jabłkiem (150g)
brokuł gotowany (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

rosół z makaronem pszennym 350 ML (GLU PSZ, SEL,)
sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym(100g) (GLU PSZ, SEL,)
ziemniaki z koperkiem (150g)
marchew gotowana (150g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

rosół z makaronem razowym 350 ML (GLU PSZ, SEL,)
sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym (100g) (GLU PSZ, SEL,)
ziemniaki z koperkiem (150g)
marchew z jabłkiem (150g)
brokuł gotowany (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

rosół z makaronem pszennym 350 ML(GLU PSZ, SEL,)
duszone udko kurczaka (100g) (GLU PSZ, SEL,)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka marchew z jabłkiem (150g)
brokuł gotowany (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

rosół z makaronem pszennym 350 ML (GLU PSZ, SEL,)
sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym(100g) (GLU PSZ, SEL,)
ziemniaki z koperkiem (150g)
marchew gotowana (150g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

podwieczorek

sok pomidorowy (100ml)
chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU)
serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g) (MLE)
woda (200ml)

kolacja

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 ser twarogowy, chudy (50g) (MLE)
 żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.,)
 rzepa (50g)
 pomidor (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 hummus (50g) (GLU PSZ, SEL.,)
 szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.,)
 pomidor bez skóry (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 hummus (50g) (GLU PSZ, SEL.,)
 żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.,)
 rzepa (50g)
 pomidor (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 ser twarogowy, chudy (50g) (MLE)
 żywiecka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.,)
 rzepa (50g)
 pomidor (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 hummus (50g) (GLU PSZ, SEL.,)
 szynka wieprzowa (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL.,)
 pomidor bez skóry (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

kolacja nocna

jabłko 1 szt (180g)
 woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)
 woda (200ml)

chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 krakowska (15g) (GLU PSZ, SEL.,)
 marchewka surowa (50g)
 chrupki kukurydziane (30g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

jabłko 1 szt (180g)
 woda (200ml)

chrupki kukurydziane (30g) mus owocowy (30g)
 woda (200ml)

"Wartość energetyczna
 1829 kcal Białko ogółem
 91.87 g Tłuszcz
 63.56 g Węglowodany ogółem
 235.16 g Węglowodany przyswajalne
 154.40 g Błonnik pokarmowy
 30.84 g Sód
 2021.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 23.14 g"

"Wartość energetyczna
 1824 kcal Białko ogółem
 84.60 g Tłuszcz
 65.21 g Węglowodany ogółem
 234.48 g Błonnik pokarmowy
 24.03 g Węglowodany przyswajalne
 160.53 g Sód
 2014.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 19.73 g"

"Wartość energetyczna
 2092 kcal Białko ogółem
 107.93 g Tłuszcz
 69.03 g Węglowodany ogółem
 279.06 g Błonnik pokarmowy
 43.31 g Węglowodany przyswajalne
 208.83 g Sód
 2614.29 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 26.38 g"

"Wartość energetyczna
 1829 kcal Białko ogółem
 91.87 g Tłuszcz
 63.56 g Węglowodany ogółem
 235.16 g Węglowodany przyswajalne
 154.40 g Błonnik pokarmowy
 30.84 g Sód
 2021.75 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 23.14 g"

"Wartość energetyczna
 1824 kcal Białko ogółem
 84.60 g Tłuszcz
 65.21 g Węglowodany ogółem
 234.48 g Błonnik pokarmowy
 24.03 g Węglowodany przyswajalne
 160.53 g Sód
 2014.45 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 19.73 g"

dzień 10

śniadanie

płatki owsiane 300 ML (MLE, GLU)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
sałatka z tuńczykiem i ryżem (50g) (RYB, SEL,)
połudwica sopocka (40g) 2 plastry rzepa(50g)

sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

płatki owsiane 300 ML (MLE, GLU)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt.
masło śmietankowe (10g)
sałatka z tuńczykiem i ryżem (50g) (RYB, SEL)
połudwica sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
jabłko 1 szt. (180g)

sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

chleb razowy (60g) 2 kromki (GLU)
masło śmietankowe (5g) (MLE)
jajko gotowane (50g) 1 szt.(JAJ)
połudwica sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
rzepa(50g)

sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

płatki owsiane 300 ML (MLE, GLU)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt. (GLU)
masło śmietankowe (10g) (MLE)
sałatka z tuńczykiem i ryżem (50g) (RYB, SEL,)
połudwica sopocka (40g) 2 plastry rzepa(50g)

sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

płatki owsiane 300 ML (MLE, GLU)
chleb pszenny (60g) 2 kromki (GLU)
kajzerka (60g) 1szt.
masło śmietankowe (10g)
sałatka z tuńczykiem i ryżem (50g) (RYB, SEL,)
połudwica sopocka (40g) 2 plastry (GLU PSZ, SEL,)
jabłko 1 szt. (180g)

sałata(1g)
herbata bez cukru (200ml)

II śniadanie

jogurt naturalny skyr (150g) (MLE)

woda (200ml)

obiad

brokułowa 350 ML (MLE, SEL)
pieczone kotlety mielone (100g) (JAJ, GLU)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z ogórka kiszzonego (150g)
kalafior (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

koperkowa 350 ML (MLE, SEL)
pulpet duszony w sosie koperkowym (100g) (MLE, JAJ, SEL)
ziemniaki z koperkiem (150g)
buraczki na ciepło (150g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

brokułowa 350ML (MLE, SEL)
pulpet duszony w sosie koperkowym (100g) (MLE, JAJ, SEL)
ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z ogórka kiszzonego (150g)
kalafior (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

brokułowa 350 ML (MLE, SEL)
pieczone kotlety mielone (100g) (JAJ, GLU)
gotowane ziemniaki z koperkiem (150g)
surówka z ogórka kiszzonego (150g)
kalafior (100g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

koperkowa 350 ML (MLE, SEL)
pulpet duszony w sosie koperkowym (100g) (MLE, JAJ, SEL)
ziemniaki z koperkiem (150g)
buraczki na ciepło (150g)
kompot owocowy bez cukru (200ml)

podwieczorek

sok pomidorowy (100ml)
chleb żytni (35g) 1 kromka (GLU)
serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu (15g)(MLE)
woda (200ml)

kolacja

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 ser żółty (60g) 3 plastry 9MLE)
 hummus (40g) (GLU PSZ, SEL,)
 pomidor (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
 hummus (40g) (GLU PSZ, SEL,)
 pomidor bez skóry (50g)
 mus owocowy 100g
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb razowy (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 ser żółty (60g) 3 plastry (MLE)
 hummus (40g) (GLU PSZ, SEL,)
 pomidor (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb graham (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 ser żółty (60g) 3 plastry 9MLE)
 hummus (40g) (GLU PSZ, SEL,)
 pomidor (50g)
 sałata(1g)
 woda (200ml)

chleb pszenny (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (10g) (MLE)
 mozzarella (60g) 2 plastry (MLE)
 hummus (40g) (GLU PSZ, SEL,)
 pomidor bez skóry (50g)
 mus owocowy 100g
 sałata(1g)
 woda (200ml)

kolacja nocna

wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g)
 woda (200ml)

wafle ryżowe 3szt. mus owocowy (30g)
 woda (200ml)

chleb żytni razowy (90g) 3 kromki (GLU)
 masło śmietankowe (5g) (MLE)
 żywiecka (20g) (GLU PSZ, SEL,)
 ogórek (50g)
 wafle ryżowe 3szt.
 sałata(1g)
 woda (200ml)

wafle ryżowe 3 szt. (30g) mus owocowy (30g)
 woda (200ml)

wafle ryżowe 3szt. mus owocowy (30g)
 woda (200ml)

"Wartość energetyczna
 1853 kcal Białko ogółem
 88.60 g Tłuszcz
 62.85 g Węglowodany ogółem
 246.29 g Błonnik pokarmowy
 29.97 g Węglowodany przyswajalne
 173.83 g Sód
 3531.31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 25.93 g"

"Wartość energetyczna
 1821 kcal Białko ogółem
 83.94 g Tłuszcz
 61.17 g Węglowodany ogółem
 244.36 g Błonnik pokarmowy
 23.65 g Węglowodany przyswajalne
 178.41 g Sód
 2853.19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 25.74 g"

"Wartość energetyczna
 1980 kcal Białko ogółem
 102.88 g Tłuszcz
 63.66 g Węglowodany ogółem
 266.67 g Błonnik pokarmowy
 38.20 g Węglowodany przyswajalne
 187.77 g Sód
 3208.53 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 27.52 g"

"Wartość energetyczna
 1853 kcal Białko ogółem
 88.60 g Tłuszcz
 62.85 g Węglowodany ogółem
 246.29 g Błonnik pokarmowy
 29.97 g Węglowodany przyswajalne
 173.83 g Sód
 3531.31 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 25.93 g"

"Wartość energetyczna
 1821 kcal Białko ogółem
 83.94 g Tłuszcz
 61.17 g Węglowodany ogółem
 244.36 g Błonnik pokarmowy
 23.65 g Węglowodany przyswajalne
 178.41 g Sód
 2853.19 mg Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem
 25.74 g"