

Jadłospis 7 – dniowy 26.08 – 1.09.2024r.

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

26.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Filet z indyka duszony z warzywami 250g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,2kcal, B: 81g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 288,8g, w tym cukry: 75,6g,

Bł.: 39g, Sól: 3776mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, JAJ, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Filet z indyka na parze z warzywami 250g (SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201,6kcal, B: 91,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 298,4g, w tym cukry: 74,6g,
Bł.: 27g, Sól: 2614,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Twaróg półtłusty 35g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Filet z indyka duszony z warzywami 250g (SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,2kcal, B: 84g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 36,3g, W: 262,7g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 48,2g, Sól: 3957mg

27.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno - żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy z pieca 100g (GLU, JAJ)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128,4kcal, B: 99,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 262g, w tym cukry: 54,2g,
Bł.: 29g, Sól: 2445,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,4kcal, B: 99,4g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 252,4g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 24,3g, Sól: 2941,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Polędwica sopocka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Schab duszony 100g

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,4kcal, B: 88,6g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 237,8g, w tym cukry: 54,2g, Bł.: 32,8g, Sól: 2353mg

28.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Ryż gotowany 140g

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055kcal, B: 89,2g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 263,4g, w tym cukry: 49,3g,
Bł.: 30g, Sól: 2564,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, JAJ, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,6kcal, B: 92,2g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 267,7g, w tym cukry: 50,6g,
Bł.: 30g, Sól: 2621mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż gotowany 140g

Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179kcal, B: 96,5g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 260,8g, w tym cukry: 55,3g,
Bł.: 44,2g, Sól: 3051mg

29.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Potrawka drobiowa duszona z warzywami 200g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080kcal, B: 87,6g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 252,2g, w tym cukry: 54,3g,
Bł.: 37g, Sól: 2123,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Potrawka drobiowa duszona z warzywami 200g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104kcal, B: 91g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 263,3g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 28,3g, Sól: 2178mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 20g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab królewski 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g

Potrawka drobiowa duszona z warzywami 200g (GLU, GOR)

Sok owocowo – warzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1977kcal, B: 92,3g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 229g, w tym cukry: 57,7g,

Bł.: 44,5g, Sól: 2487,8mg

30.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno - żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Makaron z serem na słodko 250g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,4kcal, B: 92g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 234g, w tym cukry: 55,7g,
Bł.: 34,7g, Sól: 2844mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron z serem na słodko 250g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno - żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 219002,4kcal, B: 90,5g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 248g, w tym cukry: 57,8g,

Bł.: 30g, Sól: 2600mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Twaróg półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z duszonym szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,5kcal, B: 87,3g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 251g, w tym cukry: 65,4g,
Bł.: 51,2g, Sól: 2381mg

31.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowo - dyniowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos meksykański z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,4kcal, B: 92g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 234g, w tym cukry: 55,7g,
Bł.: 34,7g, Sól: 2844,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowo - dyniowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos wieprzowy duszony z warzywami 200g (SEL GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1986kcal, B: 98,3g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 240,5g, w tym cukry: 57g,

Bł.: 30,3g, Sól: 2355,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Polędwica sopocka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa marchewkowo - dyniowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos meksykański z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,3kcal, B: 93,4g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 2473g, w tym cukry: 44,2g,
Bł.: 47g, Sól: 3206,6mg

1.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 120g

Surówka colesław na jogurcie naturalnym 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047kcal, B: 91g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 241,5g, w tym cukry: 50,4g,
Bł.: 29,5g, Sól: 2126mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony 100g
Warzywa gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,5kcal, B: 93,5g, T: 76,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 248g, w tym cukry: 47g,
Bł.: 21,4g, Sól: 2117,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Szynka delikatesowa 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 120g

Surówka colesław na jogurcie naturalnym 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,5kcal, B: 96g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 35,6g, W: 244,5g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 37g, Sól: 2404,6mg