

DIETA NORMALNA 29.04.2024 - 05.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z kurczaka (36g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka, pieczony (70 g) Ser mozzarella niskotłuszczowy (40g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Serek kanapkowy (50 g) Ser edamski (30 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Jajko gotowane (50 g) Połędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>
<p>Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa ogórkowa - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem pieczarkowym - 250g Kalafior gotowany - 150g Surówka z czerwonej kapusty - 150g Mięta - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g Surówka z białej kapusty - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Zupa jarzynowa - 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa gotowane - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Bułka mleczna (40 g) Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (35 g) Bułka graham (70g)) Masło ekstra (5 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40</p>	<p>Chleb żytni jasny (70 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1%</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g)</p>	<p>Chleb żytni jasny (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g)</p>

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Szynka wieprzowa (60g) Serek kanapkowy (100 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko- 180g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Pasta kanapkowa z tuńczykiem - 100g Papryka czerwona (100 g) Rukola (10 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p>	<p>Pasta z jaj (100 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Papryka (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g) Granola czekoladowa (18 g) Jabłko (180 g) Rukola (10 g)) Papryka czerwona(85 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>tłuszczu (200 g) Dżem owocowy - 45g Jabłko (180 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Ser mozzarella niskotłuszczowa (60 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>	<p>Ser twarogowy, chudy (90 g) Dżem owocowy - 45g (1 por. Papryka czerwona (85 g) Rzodkiewka(100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,</p>
<p>Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,74 g Tłuszcz: 62,45 g Węglowodany ogółem: 304,37 g Błonnik pokarmowy: 37,67 g Węglowodany przyswajalne: 257,08 g Sól: 5,65 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,60 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2081 kcal Białko ogółem: 88,72 g Tłuszcz: 56,21g Węglowodany ogółem: 327,74 g Błonnik pokarmowy: 37,57 g Węglowodany przyswajalne: 226,55g Sól: 6,59g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,80g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2030kcal Białko ogółem: 88,88g Tłuszcz: 591g Węglowodany ogółem: 301,64 g Błonnik pokarmowy: 34,68g Węglowodany przyswajalne: 251,23 g Sól: 6,23 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,98g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2049 kcal Białko ogółem: 86,2 g Tłuszcz: 54,73g Węglowodany ogółem: 319,42 g Błonnik pokarmowy: 37,22 Węglowodany przyswajalne: 262,49 g Sól: 5,62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,28 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko ogółem: 84,33 g Tłuszcz: 60,88 g Węglowodany ogółem: 298,83 g Błonnik pokarmowy: 33,97 g Węglowodany przyswajalne: 255,79 g Sól: 3,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,69 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko ogółem: 79,31 g Tłuszcz: 66,69 g Węglowodany ogółem: 304,67 g Błonnik pokarmowy: 37,04g Węglowodany przyswajalne: 261,21g Sól: 7,5g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34,44g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko ogółem: 96,29 g Tłuszcz: 63,03 g Węglowodany ogółem: 295,89 g Błonnik pokarmowy: 33,98 g Węglowodany przyswajalne: 224,86 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,71 g</p>

DIETA LEKKOSTRAWNA 29.04.2024 - 05.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wieprzowa, gotowana (60 g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka drobiowa (36g) Ser mozzarella niskotłuszczowy (40g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Serek kanapkowy (50 g) Dżem owocowy - 45g Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU,	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Jajko gotowane (50 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek kanapkowy (50g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml Chleb pszenny (25 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem brokułowy 350ml Ryż gotowany na sypko 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 350 ml Makaron jasny z sosem mięsnym - 350g Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa krem z dyni 350 ml Kopytka z sosem koperkowym - 250g Marchew gotowana - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Jarzynka na ciepło - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR	Zupa jarzynowa- 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Potrawka z kurczaka - 100g Warzywa gotowane - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR
Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka drobiowa (45 g) Serek kanapkowy (100 g) Dżem owocowy - 45g	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g Sałata (1 g) Marchew, gotowana w	Kajzerki (60 g) Masło ekstra (10 g) Pasta z jaj (100 g) Polędwica z indyka (30 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana (100	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wieprzowa, gotowana (40 g) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (150 g)	Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (50 g) Masło ekstra (5 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (150 g) Dżem owocowy - 45g (1	Bułki mlecne (40 g) Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica z indyka (20 g) Ser mozzarella niskotłuszczowa (60 g)	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor bez skóry (100 g)

<p>Pomidor bez skóry (100 g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>wodzie (50 g) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>g) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Dżem owocowy - 45g Sałata 1g Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>por.) Kisiel owocowy - 200 ml (1 por.) Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Miód pszczeni (25 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana - 100 g Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>	<p>Kisiel owocowy - 200 ml Herbata czarna b/c 200ml</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ</p>
<p>Wartość energetyczna: 2212 kcal Białko ogółem: 86,45 g Tłuszcz: 64,98 g Węglowodany ogółem: 333, 45g Błonnik pokarmowy: 26,43g Węglowodany przyswajalne: 299,96 g Sól: 5,18g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35,31g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko ogółem: 86,85 g Tłuszcz: 62,72 g Węglowodany ogółem: 318,40g Błonnik pokarmowy: 24,11g Węglowodany przyswajalne: 208,35 g Sól: 4,78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,99g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1993 kcal Białko ogółem: 87,46 g Tłuszcz: 58,00 g Węglowodany ogółem: 294,01 g Błonnik pokarmowy: 27,14 g Węglowodany przyswajalne: 260,21 g Sól: 2,69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,26g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2001 kcal Białko ogółem: 88,11g Tłuszcz: 58,84g Węglowodany ogółem: 299, 84g Błonnik pokarmowy: 23,28g Węglowodany przyswajalne: 230,76g Sól: 4,14g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28,95g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2084kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 64,85 g Węglowodany ogółem: 320,21g Błonnik pokarmowy: 26,73g Węglowodany przyswajalne: 247,65g Sól: 3,79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,98g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko ogółem: 85,23 g Tłuszcz: 65,89 Węglowodany ogółem: 309,21 Błonnik pokarmowy: 24,21 Węglowodany przyswajalne: 282,45g Sól: 6,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,98 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2114 kcal Białko ogółem: 92,01 g Tłuszcz: 63,27 g Węglowodany ogółem: 310,67 g Błonnik pokarmowy: 25,98 Węglowodany przyswajalne: 186,69 g Sól: 4,66 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,28g</p>

DIETA CUKRZYCOWA 29.04.2024 - 05.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka wp, gotowana (60 g) Serek kanapkowy 50g Sałata (1 g) Papryka czerwona(100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Paszтет z kurczaka (70 g) Ser mozzarella niskotłuszczowy (40g) Sałata (1 g) Ogórki zielone (100 g) Pomidor koktajlowy (60 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (1 g) Ser edamski, tłusty (30 g) Serek kanapkowy 50g Pomidor koktajlowy (60 g) Kalarepa (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (70 g) Masło ekstra (10 g) Polędwica z indyka (30 g) Jajko gotowane 50g Sałata (1 g) Ogórki zielone (120 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek kanapkowy(50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Szynka gotowana z piersi kurczaka (36 g) Jaja gotowane (50 g) Sałata (1 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR ,JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Rzodkiewka (100 g) MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek homog., naturalny 0% tłuszczu (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Grubo tarte jabłko (20g) ORZ. OZI, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Jabłko (180 g) MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g Rzodkiewka (100 g) MLE, GLU</p>
<p>Zupa brokułowa 350ml Kasza jęczmienna pęczak 150g Duszona pierś z kurczaka z marchewką i pietruszką 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Fasolka z wody - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Jesienna zupa jarzynowa z kaszą manną - 300 ml Makaron razowy z sosem mięsnym - 350g Surówka z tartej marchewki z olejem 150g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa jarzynowa 350 ml Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g Gulasz wieprzowy z warzywami - 150g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 100g Surówka z kiszzonego ogórka - 150g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Kapuśniak - 350 ml Ziemniaki gotowane 150g Duszona szynka w sosie - 100g Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g Surówka z tartej marchewki z olejem - 150g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350 ml Razowy makaron z sosem warzywnym - 250g Brokuł gotowany al dente- 150g Surówka z czerwonej kapusty - 100g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml Ziemniaki gotowane- 150g Frykadelki w sosie pomidorowym - 100g Surówka z białej kapusty - 150g Surówka z kiszzonego ogórka - 100g Kompot owocowy bez cukru - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietanką- 350 ml Ziemniaki gotowane - 150g Kurczak pieczony w rękawie - 100g Warzywa al dente gotowane w dużych kawałkach - 150g Sałata masłowa z jogurtem - 100g Mięta - 200 ml MLE, GLU, SEL, GOR</p>

Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Kefir z otrębami - 100g (1 por MLE, GLU.	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU,	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Kefir z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) MLE, GLU	Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Połędwica drobiowa (60 g) Serek homogenizowany, naturalny (100 g) Jabłko (130 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (1 por.) Ogórek zielony (120 g) Papryka czerwona (50 g) Rukola (10 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (45 g) Papryka czerwona (130 g) Rzodkiewka(100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wp, gotowana (40 g) Ogórek zielony (85 g) Rukola (10 g) Jabłko (180 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka kanapkowa (45 g) Serek wiejski, 1% tłuszczu (100 g) Jabłko (180 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (10 g) Połędwica z indyka (30 g) Ser mozzarella nisko tłuszczowa (60 g) Sałata (1 g) Pomidor koktajlowy (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (30 g) Ser twarogowy, chudy (90 g) Rzodkiewka(100 g) Jabłko (100 g) Herbata czarna b/c 200ml MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Kalarepa (50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki zielone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (10 g) Kalarepa (50 g) Szynka z indyka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ogórki zielone (50 g) Szynka z kurczaka (15 g) Sałata (1 g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy(35 g) Masło ekstra (5 g) Ser gouda, tłusty (25 g) Papryka(50 g) Sałata (1 g) MLE, GLU,
Wartość energetyczna: 2133 kcal Białko ogółem: 84,45 g Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany ogółem: 282,62 g Błonnik pokarmowy: 35,76 g Węglowodany przyswajalne: 119,63 g Sól: 4,89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55 g	Wartość energetyczna: 2197 kcal Białko ogółem: 96,78 g Tłuszcz: 72,34 g Węglowodany ogółem: 301,25g Błonnik pokarmowy: 33,49 g Węglowodany przyswajalne: 91,28 g Sól: 2,95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,36 g	Wartość energetyczna: 2027 kcal Białko ogółem: 87,55 g Tłuszcz: 68,22 g Węglowodany ogółem: 281,92 g Błonnik pokarmowy: 36,51g Węglowodany przyswajalne: 120,71g Sól: 6,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,39g	Wartość energetyczna: 2102 kcal Białko ogółem: 89,24 g Tłuszcz: 66,82 g Węglowodany ogółem: 300, 82 g Błonnik pokarmowy: 36,40 g Węglowodany przyswajalne: 168,97 g Sól: 5,09 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,65g	Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko ogółem: 82,13 g Tłuszcz: 74,56g Węglowodany ogółem: 290,43 g Błonnik pokarmowy: 31,46 g Węglowodany przyswajalne: 67,66 g Sól: 2,96 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,38 g	Wartość energetyczna: 2071 kcal Białko ogółem: 87,68 g Tłuszcz: 69,47 g Węglowodany ogółem: 286,99 g Błonnik pokarmowy: 37,40 g Węglowodany przyswajalne: 168,89 g Sól: 9,06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,18g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko ogółem: 95,42 g Tłuszcz: 66,65 g Węglowodany ogółem: 281,42 g Błonnik pokarmowy: 35,79 g Węglowodany przyswajalne: 154,43 g Sól: 4,67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,