

JADŁOSPIS NA 2025-12-14 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; Kielki ; Herbata z cytryną ; masło extra /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
612 kcal	Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Sód 770,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 25,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 13,43 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
844 kcal	Tłuszcz 14,11 g, Węglowodany ogółem 138,15 g, Sód 552,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, w tym cukry 8,56 g, Białko ogółem 37,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
499 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 62,55 g, Sód 640,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 24,05 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa z fileta ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy
551 kcal	Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 79,77 g, Sód 610,77 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 21,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,81 g, w tym cukry 13,43 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
623 kcal	Tłuszcz 9,22 g, Węglowodany ogółem 98,46 g, Sód 420,77 mg, Błonnik pokarmowy 12,69 g, w tym cukry 8,29 g, Białko ogółem 34,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
200 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 35,85 g, Sód 81 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,03 g, Białko ogółem 3,45 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
342 kcal	Tłuszcz 10,06 g, Węglowodany ogółem 43,65 g, Sód 331,75 mg, Błonnik pokarmowy 3,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,23 g, Białko ogółem 18,31 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
512 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Błonnik pokarmowy 1,8 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 13,67 g, Sód 363,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
830 kcal	Tłuszcz 12,85 g, Węglowodany ogółem 138,79 g, Sód 864,43 mg, Błonnik pokarmowy 13,42 g, w tym cukry 8,02 g, Białko ogółem 37,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
401 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 39,55 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 26,81 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 232,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; Dżem 100% bez cukru
508 kcal	Błonnik pokarmowy 5,06 g, Tłuszcz 19,96 g, Węglowodany ogółem 56,05 g, Sód 630,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,26 g, Białko ogółem 25,11 g, w tym cukry 6,9 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; ryż brązowy /Alergeny: 7/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
836 kcal	Tłuszcz 14,67 g, Węglowodany ogółem 125,48 g, Sód 983,03 mg, Błonnik pokarmowy 19,04 g, w tym cukry 17,8 g, Białko ogółem 45,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,43 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
374 kcal	Błonnik pokarmowy 4,86 g, Tłuszcz 16,05 g, Węglowodany ogółem 33,48 g, Sód 499,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, Białko ogółem 24,05 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną
536 kcal	Tłuszcz 20,02 g, Węglowodany ogółem 62,92 g, Sód 653,32 mg, Błonnik pokarmowy 5,36 g, Białko ogółem 25,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,28 g, w tym cukry 13,43 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/; Suszone śliwki /Alergeny: 9/
885 kcal	Tłuszcz 13,41 g, Węglowodany ogółem 149,8 g, Sód 542,24 mg, Błonnik pokarmowy 19,52 g, w tym cukry 15,26 g, Białko ogółem 39,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,24 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
423 kcal	Tłuszcz 16,11 g, Węglowodany ogółem 45,66 g, Sód 523,39 mg, Błonnik pokarmowy 5,07 g, Białko ogółem 24,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,76 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; Kielki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
612 kcal	Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Sód 770,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 25,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 13,43 g
Drugie śniadanie	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
844 kcal	Tłuszcz 14,11 g, Węglowodany ogółem 138,15 g, Sód 552,72 mg, Błonnik pokarmowy 14,37 g, w tym cukry 8,56 g, Białko ogółem 37,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,08 g
Podwieczorek	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/

539 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 63,87 g, Sód 792,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 28,97 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; chleb zwykły ; Kiełki ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; Masło roślinne
450 kcal	Sód 913,87 mg, Węglowodany ogółem 69,01 g, w tym cukry 13,97 g, Tłuszcz 13,4 g, Błonnik pokarmowy 6,83 g, Białko ogółem 10,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,19 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
779 kcal	Tłuszcz 9,91 g, Węglowodany ogółem 132 g, Sód 471,72 mg, Błonnik pokarmowy 17,22 g, w tym cukry 37,06 g, Białko ogółem 35,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
437 kcal	Tłuszcz 9,46 g, Węglowodany ogółem 61,81 g, Sód 1055,84 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,19 g, Białko ogółem 25,04 g, w tym cukry 10,38 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Herbata z cytryną ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Szynka delikatesowa ; chleb zwykły ; Kiełki ; Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy ; masło extra /Alergeny: 7/
508 kcal	Sód 909,12 mg, Węglowodany ogółem 69,09 g, w tym cukry 13,97 g, Tłuszcz 19,78 g, Błonnik pokarmowy 6,83 g, Białko ogółem 10,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
779 kcal	Tłuszcz 9,91 g, Węglowodany ogółem 132 g, Sód 471,72 mg, Błonnik pokarmowy 17,22 g, w tym cukry 37,06 g, Białko ogółem 35,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
495 kcal	Tłuszcz 15,84 g, Węglowodany ogółem 61,89 g, Sód 1051,09 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 25,15 g, w tym cukry 10,38 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta niskobiałkowa - KOD 10

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
359 kcal	Tłuszcz 13,98 g, Węglowodany ogółem 43,15 g, Błonnik pokarmowy 1,8 g, Białko ogółem 10,07 g, w tym cukry 13,97 g, Sód 123,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; kefir /Alergeny: 7/
730 kcal	Tłuszcz 12,35 g, Węglowodany ogółem 112,34 g, Sód 859,43 mg, Błonnik pokarmowy 12,97 g, w tym cukry 8,02 g, Białko ogółem 41,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,07 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym (d.niskobiałk.) ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
333 kcal	Tłuszcz 14,84 g, Węglowodany ogółem 38,89 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 11,85 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 156,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły ; dżem owocowy ; Herbata z cytryną ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; masło extra /Alergeny: 7/; Kielki
612 kcal	Tłuszcz 20,41 g, Węglowodany ogółem 79,81 g, Sód 770,62 mg, Błonnik pokarmowy 6,62 g, Białko ogółem 25,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, w tym cukry 13,43 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
644 kcal	Tłuszcz 9,61 g, Węglowodany ogółem 102,3 g, Sód 471,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,92 g, w tym cukry 8,56 g, Białko ogółem 34,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Kolacja	chleb zwykły ; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata z cytryną ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
442 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 62,55 g, Sód 640,69 mg, Błonnik pokarmowy 6,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,84 g, Białko ogółem 9,05 g, w tym cukry 9,98 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa z fileta ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; dżem owocowy
403 kcal	Tłuszcz 14,05 g, Węglowodany ogółem 47,24 g, Sód 320,63 mg, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,7 g, Białko ogółem 20,19 g, w tym cukry 13,43 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną /Alergeny: 1,7/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
556 kcal	Tłuszcz 9 g, Węglowodany ogółem 83,62 g, Sód 639,48 mg, Błonnik pokarmowy 10,81 g, Białko ogółem 32,91 g, w tym cukry 7,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,05 g
Podwieczorek	deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
200 kcal	Tłuszcz 4,5 g, Węglowodany ogółem 35,85 g, Sód 81 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,03 g, Białko ogółem 3,45 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; Herbata z cytryną ; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
228 kcal	Tłuszcz 9,67 g, Węglowodany ogółem 26,76 g, Sód 214,45 mg, Błonnik pokarmowy 2,43 g, Białko ogółem 8,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, w tym cukry 9,98 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kielki ; Pomidor /Alergeny: 7/; dżem owocowy
512 kcal	Tłuszcz 19,58 g, Węglowodany ogółem 56,45 g, Błonnik pokarmowy 1,8 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 13,67 g, Sód 363,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7,1/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/
830 kcal	Tłuszcz 12,85 g, Węglowodany ogółem 138,79 g, Sód 864,43 mg, Błonnik pokarmowy 13,42 g, w tym cukry 8,02 g, Białko ogółem 37,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Tuńczyk w sosie własnym ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Herbata z cytryną ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
401 kcal	Tłuszcz 15,7 g, Węglowodany ogółem 39,55 g, Błonnik pokarmowy 1,72 g, Białko ogółem 26,81 g, w tym cukry 10,22 g, Sód 232,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g