

Jadłospis 7 – dniowy 29.12r.-4.01.2026r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

29.12.2025r.

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 krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka duszona z warzywami 120g (GLU, 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 jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,4kcal, B: 87,8g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 266g, w tym cukry: 62,4g

Bł.: 39g, Sól: 3803mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka duszona z warzywami 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 97g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 266,2g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 30g, Sól: 2599mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 25g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka duszona z warzywami 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061kcal, B: 95g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 239,6g, w tym cukry: 54,3g,
Bł.: 47,7g, Sól: 3991,6mg

30.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z masłem i twarogiem 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989kcal, B: 99,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 249g, w tym cukry: 74g,
Bł.: 31g, Sól: 2610,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z masłem i twarogiem 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,7kcal, B: 98g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 243,8g, w tym cukry: 80,3g,
Bł.: 29,7g, Sól: 2403mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z masłem i twarogiem 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1952,3kcal, B: 97g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 222g, w tym cukry: 54,7g,

Bł.: 28,7g, Sól: 3284mg

31.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2223kcal, B: 98,3g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 269g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 40g, Sól: 2670,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300kcal, B: 99,7g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 292,7g, w tym cukry: 59,7g,
Bł.: 34,4g, Sól: 2662mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Serek śmietankowy 35g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,6kcal, B: 97,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 36,3g, W: 250g, w tym cukry: 49,2g,
Bł.: 39,6g, Sól: 4013mg

1.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz biały z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Duszone mięso z kurczaka 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 89,6g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 254,7g, w tym cukry: 87,4g,
Bł.: 42,2g, Sól: 2713,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Duszone mięso z kurczaka 120g (GLU)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szyńka delikatesowa 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021,8kcal, B: 88g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 241,2g, w tym cukry: 89,5g,
Bł.: 32g, Sól: 2140,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Polędwica z indyka 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Duszone mięso z kurczaka 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,4kcal, B: 92,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 37,7g, W: 254g, w tym cukry: 65,7g,
Bł.: 46g, Sól: 25823mg

2.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (SEZ, GLU)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021,6kcal, B: 91,2g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 263,6g, w tym cukry: 73,2g,
Bł.: 32,7g, Sól: 3160mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron z sosem potrawkowym z warzywami 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011kcal, B: 92,8g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 269g, w tym cukry: 72,7g,

Bł.: 20g, Sól: 3072mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

Ser twarogowy 25g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,4kcal, B: 83,2g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 262,3g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 39,7g, Sól: 2787mg

5.07.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 70g (MLE)

Szyna cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa flaczki 350ml (SEL, GOR)

Ryż biały z musem z truskawek i śmietaną 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194kcal, B: 102,3g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 289,6g, w tym cukry: 47,5g,
Bł.: 31,7g, Sól: 3527,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały z musem z truskawek i jogutem 300g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,2kcal, B: 89,8g, T: 54,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 309,4g, w tym cukry: 70,5g,

Bł.: 27g, Sól: 3462,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser gouda 30g (MLE)

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

Salata 20g

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 30g (SEZ, GLU)

Masło 5g (MLE)

Schab biały 15g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa flaczki 350ml (SEL, GOR)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Kurczak gotowany na parze z warzywami 250g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,3kcal, B: 98g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 233,5g, w tym cukry: 60,8g,
Bł.: 31,2g, Sól: 3705,7mg

4.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos cygański wieprzowy, duszony z warzywami 120g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2312,5kcal, B: 94g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 308,5g, w tym cukry: 50,6g,
Bł.: 40g, Sól: 3149,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz z szynki duszony z warzywami 120g (GLU)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202kcal, B: 93g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 309,6g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 25g, Sól: 2418,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Jogurt naturalny pitny 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Masło 5g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Sos cygański wieprzowy, duszony z warzywami 120g (GLU, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2267,8kcal, B: 98,3g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 284,5g, w tym cukry: 40g,
Bł.: 43,6g, Sól: 3526,6mg