



# JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów  
D03**





## Dzień 1

### ► Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 34.2g, T: 25.91g, W o.: 79.36g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 113kcal, B o.: 18.36g, T: 4.05g, W o.: 0.81g)	6 plasterów (90g)
Ogórek (E: 17kcal, B o.: 0.84g, T: 0.12g, W o.: 3.48g)	2/3 sztuki (120g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą ).
- 4..Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.

### ► II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 113kcal, B o.: 5.78g, T: 5.05g, W o.: 11.24g)	0.5 porcji
--	------------

#### Alergeny:

- 1.Budyń - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

### ► Obiad (E: 780kcal, B o.: 35.33g, T: 30.38g, W o.: 102.75g)

zupa grycikowa z ziemniakami gotowana (E: 145kcal, B o.: 9.29g, T: 1.06g, W o.: 27.99g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Klopsiki wieprzowy łatwostrawny gotowany w sosie pomidorowym (E: 316kcal, B o.: 19.55g, T: 20.59g, W o.: 14.55g)	1 porcja
Surówka z selera z marchewką 200 g z olejem (E: 96kcal, B o.: 3.03g, T: 3.71g, W o.: 16.79g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



### Alergeny:

1. Zupa grysikowa - GLU PSZ SEL (gluten pszenny, seler)
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne w raz z laktozą).
3. Surówka z selera - SEL MLE (seler, mleko i pochodne wraz z laktozą).
4. Klopsiki - JAJ GLU PSZ MLE (jaja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy)

### ► Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g)

9 łyżek (180g)

### Alergeny:

Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą)

### ► Kolacja (E: 534kcal, B o.: 28.04g, T: 18.83g, W o.: 67.22g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

Chleb zwykły (E: 152kcal, B o.: 3.66g, T: 0.78g, W o.: 33.78g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 52kcal, B o.: 0.05g, T: 5.78g, W o.: 0.05g)

2/3 plastra (7g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Ser gouda, light (E: 172kcal, B o.: 18.2g, T: 11.05g, W o.: 0.07g)

2 i 2/3 plastra (65g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

### Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło - MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Ser gouda, light - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	111.09 g
Tłuszcz:	83.77 g	Węglowodany ogółem:	271.73 g
Węglowodany przyswajalne:	187.08 g	Glukoza:	9.79 g
Fruktoza:	14.74 g	Sacharoza:	18.58 g
Błonnik pokarmowy:	38.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.3 g
Sód:	4768 mg	Sól:	10.35 g



## Dzień 2

### ► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 37.72g, T: 23.44g, W o.: 76.32g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 108kcal, B o.: 22.23g, T: 2.08g, W o.: 0.13g)	8 i 2/3 plastra (130g)
Ogórek (E: 28kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 5.8g)	1 sztuka (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą).
- 4.Szynka z indyka -MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny)

### ► II śniadanie (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

#### Alergeny:

- 1.Jogurt -MLE (mleko i pochodne z laktozą ).

### ► Obiad (E: 766kcal, B o.: 43.27g, T: 27.85g, W o.: 90.9g)

Rosół z makaronem gotowany z kurczaka i z mięsa wołowego (E: 292kcal, B o.: 17.14g, T: 8.47g, W o.: 38.36g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 170kcal, B o.: 21.06g, T: 8.93g, W o.: 1.77g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g z olejem (E: 81kcal, B o.: 1.61g, T: 5.43g, W o.: 7.35g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja



### Alergeny:

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ ( gluten pszenny , seler, jaja i pochodne - makaron do rosolu ).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy)

### ► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 5.02g, T: 2.8g, W o.: 17.31g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 65kcal, B o.: 4.42g, T: 2.6g, W o.: 6.11g) 1/2 szklanki (130ml)

Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 11.2g) 1 i 1/2 sztuki (100g)

### Alergeny:

1. Kefir- MLE ( mleko i pochodne laktozy).

### ► Kolacja (E: 544kcal, B o.: 19.49g, T: 25.5g, W o.: 61.77g)

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 175kcal, B o.: 8.06g, T: 14.45g, W o.: 3.24g) 1 i 1/2 plastra (45g)

Ogórki kiszone (E: 22kcal, B o.: 0.66g, T: 0.4g, W o.: 4.52g) 3 i 1/3 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

### Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne laktozą ).
4. Pasztet wieprzowy - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler )



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	114.1 g
Tłuszcz:	83.59 g	Węglowodany ogółem:	258.7 g
Węglowodany przyswajalne:	139.76 g	Glukoza:	8.91 g
Fruktoza:	13.82 g	Sacharoza:	15.62 g
Błonnik pokarmowy:	26.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g
Sód:	5457.41 mg	Sól:	7.54 g



## Dzień 3

### ► Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 37.48g, T: 22.82g, W o.: 85.96g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
twarożek ze szczypiorkiem (E: 125kcal, B o.: 21.71g, T: 1.25g, W o.: 7.06g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 64kcal, B o.: 2.6g, T: 1g, W o.: 13.2g)	3/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Twarożek ze szczypiorek - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą).

### ► II śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)	3/4 szklanki (200ml)
--	----------------------

#### Alergeny

Kefir - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

### ► Obiad (E: 769kcal, B o.: 32.8g, T: 31.07g, W o.: 95.22g)

Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana (E: 128kcal, B o.: 9.14g, T: 4.59g, W o.: 14.35g)	1 porcja
makaron spaghetti z sosem bolognes (E: 472kcal, B o.: 21.97g, T: 22.28g, W o.: 46.08g)	1 porcja
surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem (E: 91kcal, B o.: 1.03g, T: 3.47g, W o.: 15.98g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

#### Alergeny:

- 1.Zupa ogórkowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 2.Makaron spaghetti - GLU PSZ JAJ ( gluten pszenny , jaja i pochodne jaj) .



► **Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 8.14g, T: 3.6g, W o.: 12.41g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 7.74g, T: 3.6g, W o.: 11.16g) 9 łyżek (180g)

galaretka owocowa 150 ml (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 1.25g) 1 porcja

**Alergeny:**

Jogurt - MLE ( mleko i pochodne laktozy )

► **Kolacja (E: 545kcal, B o.: 26.89g, T: 21.65g, W o.: 63.6g)**

Chleb mieszany (E: 171kcal, B o.: 5.5g, T: 5.5g, W o.: 24.75g) 1 i 2/3 kromki (55g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g) 1 porcja

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g) 1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

**Alergeny :**

1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).

2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).

3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).

4.Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą Ryba w puszcze dorsz w pomidorach -GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 ( gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja ,sezam dwutlenek siarki/ siarczany )



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2209 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	137.9 g	<b>Glukoza:</b>	13.3 g
<b>Fruktoza:</b>	22.09 g	<b>Sacharoza:</b>	11.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.2 g
<b>Sód:</b>	3852.63 mg	<b>Sól:</b>	9.8 g



## Dzień 4

### ► Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.26g, T: 27.71g, W o.: 83.83g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło - MLE ( Mleko i pochodne w raz z laktozą ).
- 4.Jajka - JAJ ( jaja i pochodne jaj).

### ► II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)

pomarańcza 235 g (E: 110kcal, B o.: 2.12g, T: 0.47g, W o.: 26.56g)	1 porcja
--	----------

### ► Obiad (E: 763kcal, B o.: 41.77g, T: 28.73g, W o.: 93.49g)

Zupa koperkowa z ryżem gotowana (E: 196kcal, B o.: 12.77g, T: 4.37g, W o.: 29.38g)	1 porcja
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 130kcal, B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone 120 g (E: 186kcal, B o.: 21.13g, T: 9.72g, W o.: 4.86g)	1 porcja
surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym (E: 173kcal, B o.: 4.43g, T: 11.27g, W o.: 15.85g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja

#### Alergeny:

- 1.Zupa koperkowa – GLU PSZ SEL MLE ( gluten pszenny, seler, mleko i pochodne laktozy)
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy).
- 3.Surówka pekińska -MLE mleko i pochodne wraz z laktozą



► **Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

**Alergeny:**

Jogurt - MLE mleko i pochodne laktozy

► **Kolacja (E: 579kcal, B o.: 31.99g, T: 18.75g, W o.: 73.57g)**

Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)

2 i 1/4 kromki (75g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)

2 i 1/2 kromki (75g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)

1/8 sztuki (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Szynka z indyka (E: 83kcal, B o.: 17.1g, T: 1.6g, W o.: 0.1g)

6 i 2/3 plastra (100g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

**Alergeny :**

1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny).

2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻYT (gluten pszenny gluten żytni ).

3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).

4.Szynka z indyka - MLE JAJ SEL GOR GLU PSZ (mleko i pochodne z laktozą, jaja, seler, gorczyca, gluten pszenny).



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2258 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	179.19 g	<b>Glukoza:</b>	15.3 g
<b>Fruktoza:</b>	22.79 g	<b>Sacharoza:</b>	21.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.97 g
<b>Sód:</b>	3075.03 mg	<b>Sól:</b>	7.63 g



## Dzień 5

### ► Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 29.75g, T: 29.26g, W o.: 72.87g)

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)	1 i 3/4 kromki (55g)
Chleb mieszany (E: 155kcal, B o.: 5g, T: 5g, W o.: 22.5g)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 113kcal, B o.: 8.89g, T: 7.7g, W o.: 2.1g)	3 i 1/2 łyżki (70g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
kakao na mleku bez cukru 250 ml (E: 174kcal, B o.: 10.32g, T: 7.17g, W o.: 17.31g)	1 porcja

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 4.Ser homogenizowany - MLE ( Mleko i pochodne w raz z laktozą ).
- 5.Kakao - MLE ( Mleko i pochodne w raz z laktozą )

### ► II śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

#### Alergeny:

- 1.Maślanka - MLE ( mleko i pochodne laktozy)

### ► Obiad (E: 764kcal, B o.: 32.83g, T: 27.99g, W o.: 105.01g)

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Barszcz ukraiński z ziemniakami i z fasolą gotowany (E: 256kcal, B o.: 16.32g, T: 7.14g, W o.: 37.72g)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem i z serem żółtym (E: 304kcal, B o.: 14.24g, T: 9.69g, W o.: 41.13g)	1 porcja
Surówka wiosenna 150 g z olejem (E: 126kcal, B o.: 1.61g, T: 10.43g, W o.: 7.35g)	1 porcja



**Alergeny:**

1. Barszcz czerwony ukraiński -SEL MLE SOJ GOR (seler i pochodne, mleko i pochodne wraz z laktozą, soja, gorczyca ).
2. Makaron ze szpinakiem, z serem - GLU PSZ JAJ MLE  
( gluten pszenny , jaja i pochodne jaj,mleko i pochodne wraz z laktoza ).

► **Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 3.86g, T: 2.46g, W o.: 18.62g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g) 1/3 szklanki (100ml)

Jabłko 115 g (E: 58kcal, B o.: 0.46g, T: 0.46g, W o.: 13.92g) 1 porcja

**Alergeny:**

Kefir - MLE ( mleko i pochodne z laktozą )

► **Kolacja (E: 547kcal, B o.: 30.47g, T: 19.19g, W o.: 65.91g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g) 2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g) 1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g) 1/8 sztuki (5g)

Polędwica sopocka (E: 100kcal, B o.: 17.28g, T: 3.12g, W o.: 0.72g) 6 i 2/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

**Alergeny :**

1. Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
3. Masło -MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).
4. Polędwica sopocka MLE GLU PSZ SEL GOR SOJ JAJ (mleko i pochodne wraz z laktożą, gluten pszenny, seler, gorczycę i soję )



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>2192 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>104.91 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>82.65 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>273.66 g</b>
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	<b>133.37 g</b>	<b>Glukoza:</b>	<b>12.94 g</b>
<b>Fruktoza:</b>	<b>22.75 g</b>	<b>Sacharoza:</b>	<b>17.39 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>35.44 g</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<b>31.7 g</b>
<b>Sód:</b>	<b>2983.9 mg</b>	<b>Sól:</b>	<b>7.01 g</b>



## Dzień 6

### ▶ Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 37.88g, T: 17.42g, W o.: 80.56g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 248kcal, B o.: 8g, T: 8g, W o.: 36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja
Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g (E: 112kcal, B o.: 22.46g, T: 0.81g, W o.: 3.89g)	1 porcja

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne z laktozą).
- 4.Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ) Ryba tuńczyk wędzony: Gorczyca, Skorupiaki, Seler, mięczaki, siarczany .

### ▶ II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
--	------------

#### Alergeny:

- Budyń - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

### ▶ Obiad (E: 770kcal, B o.: 37.63g, T: 31.53g, W o.: 93.73g)

Kompot jabłkowy bez cukru gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem (E: 113kcal, B o.: 2.17g, T: 5.46g, W o.: 17.75g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem gotowana (E: 239kcal, B o.: 14.86g, T: 7.43g, W o.: 31.29g)	1 porcja
Kurczak pieczony 150 g (E: 210kcal, B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g)	1 porcja



Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 130kcal, B o.: 2.78g, T: 2.64g, W o.: 24.59g)

1 porcja

**Alergeny:**

- 1.Zupa pomidorowa - GLU PSZ SEL JAJ MLE ( gluten pszenny, seler, jaja i pochodne jaj, mleko i pochodne laktozy )
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy )

► **Podwieczorek (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

8 i 1/2 łyżki (170g)

**Alergeny:**

- 1.Jogurt - MLE (mleko i pochodne z laktozą )

► **Kolacja (E: 560kcal, B o.: 27.08g, T: 23.2g, W o.: 63.56g)**

Chleb graham (E: 127kcal, B o.: 4.57g, T: 0.94g, W o.: 26.79g)

1 i 3/4 kromki (55g)

Chleb mieszany (E: 186kcal, B o.: 6g, T: 6g, W o.: 27g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.01g, W o.: 0.11g)

1/8 sztuki (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g (E: 152kcal, B o.: 15.22g, T: 7.8g, W o.: 5.49g)

1 porcja

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Pasta rybna z serem białym- ser biały MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą Ryba w puszcze makrela w pomidorach -GLU PSZ GOR MLE JAJA SOJ SEZ SO2 ( gluten pszenny, gorczyca, mleko i laktoza, jaja, soja ,sezam dwutlenek siarki/ siarczany )



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>2159 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>115.16 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>79.7 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>261.63 g</b>
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	<b>152.55 g</b>	<b>Glukoza:</b>	<b>11.06 g</b>
<b>Fruktoza:</b>	<b>16.68 g</b>	<b>Sacharoza:</b>	<b>13.04 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>31.3 g</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<b>22.58 g</b>
<b>Sód:</b>	<b>3780.1 mg</b>	<b>Sól:</b>	<b>9.74 g</b>



## Dzień 7

### ► Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 29.52g, T: 31.06g, W o.: 77.96g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g (E: 46kcal, B o.: 0.9g, T: 3.2g, W o.: 4.1g)	1 porcja
Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze (E: 158kcal, B o.: 14.16g, T: 10.75g, W o.: 1.08g)	1 porcja

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Jajecznica - JAJ ( jaja i pochodne)

### ► II śniadanie (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 102kcal, B o.: 7.31g, T: 3.4g, W o.: 10.54g)	8 i 1/2 łyżki (170g)
--	----------------------

#### Alergeny:

Jogurt - MLE ( mleko i pochodne z laktozą )

### ► Obiad (E: 762kcal, B o.: 37.94g, T: 25.06g, W o.: 104.21g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 145kcal, B o.: 2.8g, T: 4.29g, W o.: 24.61g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czeroną fasolą (E: 242kcal, B o.: 16.02g, T: 5.5g, W o.: 35.7g)	1 porcja
Hamburger z ryby panierowany pieczony (E: 190kcal, B o.: 16.85g, T: 9.1g, W o.: 10.4g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g (E: 107kcal, B o.: 1.61g, T: 5.44g, W o.: 14.69g)	1 porcja



### Alergeny:

- 1.Zupa meksykańska - GLU PSZ SEL GOR SOJ MLE JAJ (gluten pszenny, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja).
- 2.Ziemniaki- podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne w raz z laktozą).
- 3.Hamburger z ryby - GLU PSZ JAJ MLE RYB ( gluten pszenny, jaja i pochodne, mleko i pochodne laktozy )

### ► Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)

### Alergeny:

1. Kefir - MLE ( mleko wraz z laktozą )

### ► Kolacja (E: 547kcal, B o.: 29.44g, T: 19.66g, W o.: 65.8g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler.



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	111.01 g
Tłuszcz:	83.18 g	Węglowodany ogółem:	267.91 g
Węglowodany przyswajalne:	162.56 g	Glukoza:	9.6 g
Fruktoza:	16.74 g	Sacharoza:	14.54 g
Błonnik pokarmowy:	32.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.69 g
Sód:	3939.31 mg	Sól:	8.14 g



## Dzień 8

## ▶ Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 24.27g, T: 31.86g, W o.: 79.87g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 195kcal, B o.: 8.95g, T: 16.05g, W o.: 3.6g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

## Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Pasztet wieprzowy pieczony - GLU PSZ JAJ MLE SOJA GOR SEL (gluten pszenny, jaja, mleko i pochodne laktozy, soja, gorczyca, seler ).

## ▶ II śniadanie (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 porcja
---	----------

## ▶ Obiad (E: 778kcal, B o.: 43.69g, T: 24.12g, W o.: 106.13g)

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g (E: 183kcal, B o.: 2.83g, T: 8.41g, W o.: 24.64g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 118kcal, B o.: 0.98g, T: 1.05g, W o.: 28.49g)	1 porcja
Ćwikła (E: 51kcal, B o.: 1.7g, T: 0.1g, W o.: 11.9g)	4 łyżki (100g)
zupa jarzynowa z ryżem zabelana gotowana (E: 246kcal, B o.: 16.68g, T: 4.85g, W o.: 39.45g)	1 porcja
Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona (E: 180kcal, B o.: 21.5g, T: 9.71g, W o.: 1.65g)	1 porcja



**Alergeny:**

- 1.Zupa jarzynowa - SEL MLE (seler, Mleko i pochodne wraz z laktozą )
- 2.Ziemniaki - podawane są z masłem MLE ( mleko i pochodne laktozy).

► **Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)

10 łyżek (200g)

**Alergeny:**

Jogurt MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).

► **Kolacja (E: 566kcal, B o.: 30.34g, T: 19.86g, W o.: 69.9g)**

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 202kcal, B o.: 6.5g, T: 6.5g, W o.: 29.25g)

1 i 3/4 kromki (65g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Szynka wiejska (E: 101kcal, B o.: 16.32g, T: 3.6g, W o.: 0.72g)

5 i 1/3 plastra (80g)

Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)

1 i 1/4 sztuki (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
- 4.Szynka Wiejska - GLU PSZ SOJ MLE GOR SEL gluten, soja, mleko (łącznie z laktozą), gorczyca i seler



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2267 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	188.1 g	<b>Glukoza:</b>	17.71 g
<b>Fruktoza:</b>	25.55 g	<b>Sacharoza:</b>	38.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.86 g
<b>Sód:</b>	3190.2 mg	<b>Sól:</b>	7.91 g



## Dzień 9

### ► Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 33.81g, T: 26.05g, W o.: 81.29g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Parówki 100% z szynki Tarczyński (E: 106kcal, B o.: 4.9g, T: 9.45g, W o.: 0.18g)	1 sztuka (35g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 92kcal, B o.: 13.09g, T: 3.29g, W o.: 2.59g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 8.2g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

#### Alergeny :

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Parówki wieprzowe - SOJ GLU PSZ MLE SEL GOR SEZ ( soja i pochodne, gluten pszenny, mleko i pochodne laktozy, seler, gorczyca ).
- 5, Ser twarogowy - MLE (mleko i pochodne z laktozą ).

### ► II śniadanie (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)

Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany (E: 111kcal, B o.: 5.26g, T: 4.15g, W o.: 13.24g)	0.5 porcji
---	------------

#### Alergeny:

- 1.Ciasto drożdżowe - MLE JAJA GLU PSZ (gluten pszenny, jaja, mleko wraz z laktozą ).

### ► Obiad (E: 806kcal, B o.: 42.05g, T: 32.85g, W o.: 92.23g)

surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem (E: 111kcal, B o.: 1.41g, T: 3.61g, W o.: 21.01g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany (E: 320kcal, B o.: 20.95g, T: 11.48g, W o.: 34.69g)	1 porcja



Kurczak pieczony (E: 210kcal, B o.: 17.16g, T: 15.27g, W o.: 1.29g) 1 porcja

Ziemniaki gotowane, podawane z masłem (E: 87kcal, B o.: 1.87g, T: 1.76g, W o.: 16.43g) 1 porcja

**Alergeny:**

1. Rosół - GLU PSZ SEL JAJ (gluten pszenny, seler, jaja i pochodne - makaron do rosółu).
2. Ziemniaki - podawane są z masłem MLE (mleko i pochodne laktozy)

► **Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g) 10 łyżek (200g)

**Alergeny:**

- Jogurt - MLE JAJ (mleko i pochodne wraz z laktozą, jaja)

► **Kolacja (E: 587kcal, B o.: 28.08g, T: 21.07g, W o.: 74.26g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g) 2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 84kcal, B o.: 11.9g, T: 3.43g, W o.: 1.4g) 3 i 1/2 plastra (70g)

Salatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g (E: 49kcal, B o.: 3.05g, T: 1.2g, W o.: 7.2g) 1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

**Alergeny :**

1. Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenny gluten żytni).
3. Masło -MLE (mleko i pochodne z laktozą).
4. Szynka konserwowa - GLU PSZ MLE SEL GOR SOJ JAJ (gluten pszenny, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja)
5. Salatka z pomidora z jogurtem - MLE (mleko i pochodne z laktozą).



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>2303 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>117.8 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>88.12 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>273.42 g</b>
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	<b>143.21 g</b>	<b>Glukoza:</b>	<b>11.22 g</b>
<b>Fruktoza:</b>	<b>20.33 g</b>	<b>Sacharoza:</b>	<b>13.86 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>28.06 g</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<b>30.11 g</b>
<b>Sód:</b>	<b>2280.03 mg</b>	<b>Sól:</b>	<b>7.65 g</b>

**Dzień  
10****► Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 38.87g, T: 18.5g, W o.: 73.42g)**

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Chleb mieszany (E: 233kcal, B o.: 7.5g, T: 7.5g, W o.: 33.75g)	2 i 1/4 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 106kcal, B o.: 23.32g, T: 1.32g, W o.: 0.22g)	7 i 1/3 plastra (110g)
Ogórek kwaszony (E: 18kcal, B o.: 1.5g, T: 0.15g, W o.: 2.85g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

**Alergeny :**

- 1.Chleb graham - GLU PSZ (gluten pszenny ).
- 2.Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY ( gluten pszenny gluten żytni ).
- 3.Masło- MLE (mleko i pochodne wraz z laktozą ).
- 4.Szynka z piersi z kurczaka - MLE GLU PSZ SOJ JAJA SEL GOR (mleko i pochodne wraz z laktozą, gluten pszenny soja ,jaja, seler, gorczyca )

**► II śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.75g, T: 3.1g, W o.: 14.9g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Mandarynki (E: 23kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	3/4 sztuki (50g)

**Alergeny:**

Jogurt - MLE ( mleko i pochodne wraz z laktozą ).

**► Obiad (E: 760kcal, B o.: 42.01g, T: 25.08g, W o.: 98.22g)**

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany (E: 78kcal, B o.: 0.66g, T: 0.73g, W o.: 18.81g)	1 porcja
Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą gotowana (E: 332kcal, B o.: 25.69g, T: 18.65g, W o.: 18.44g)	1 porcja
Makaron razowy z jabłkami (E: 350kcal, B o.: 15.66g, T: 5.7g, W o.: 60.97g)	1 porcja



### Alergeny:

1. Zupa grochowa z ziemniakami z kiełbasą - SEL GLU PSZ GOR (seler gluten pszenney, gorczyca ).76. Kiełbasa podwawelska - GLU PSZ MLE JAJ SEL GOR SOJ (gluten pszenney, mleko i pochodne z laktozą , jaja, seler, gorczyca, soja)
2. Makaron z jabłkami - GLU PSZ JAJ MLE (gluten przenny, jaja i pochodne , mleko i pochodne laktozy)

### ► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

1 szklanka (250ml)

### Alergeny:

Maślanka - MLE ( mleko i pochodne z laktozą)

### ► Kolacja (E: 609kcal, B o.: 26.46g, T: 24.31g, W o.: 74.88g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, T: 1.11g, W o.: 31.66g)

2 i 1/4 kromki (65g)

Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, T: 7g, W o.: 31.5g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana (E: 140kcal, B o.: 11.97g, T: 8.67g, W o.: 3.48g)

1 porcja

Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g (E: 65kcal, B o.: 1.8g, T: 3.4g, W o.: 8.2g)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

### .Alergeny :

1. Chleb graham - GLU PSZ ( gluten pszenney ).
2. Chleb mieszany - GLU PSZ GLU ŻY (gluten pszenney gluten żytni ).
3. Masło -MLE ( mleko i pochodne z laktozą ).
4. Pasta jajeczna - JAJ GOR GLU PSZ RYB SOJ MLE SEL SEZ (jaja gorczyca, gluten, ryby, soja, produkty mleczne, seler i sezam)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	122.09 g
Tłuszcz:	74.74 g	Węglowodany ogółem:	272.67 g
Węglowodany przyswajalne:	128.41 g	Glukoza:	9.51 g
Fruktoza:	18.3 g	Sacharoza:	15.06 g
Błonnik pokarmowy:	30.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.94 g
Sód:	5223.4 mg	Sól:	12.64 g



### PRZEPIS: Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml - 0.5 porcji

- Mąka ziemniaczana - 1/4 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/2 sztuki (10g)



#### Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kilka kropli aromatu waniliowego, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło. Przed podaniem ozdobić owocami.

### PRZEPIS: zupa grysikowa z ziemniakami gotowana - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Dodać majeranek i pieprz. Pod koniec gotowania dodać kaszę maną i zagotować. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

### PRZEPIS: Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g - 1 porcja

- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)



#### Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Dodać koperek.

### PRZEPIS: Klopsiki wieprzowy łatwostrawny gotowany w sosie pomidorowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (90g)



#### Sposób przygotowania:

Wrzucić mięso do miski, dodać, surowe jajko, namoczoną bułkę w mleku, posiekany koperek i przyprawy. Wymieszać. Włożyć do garnka, z warzywami na sos i zalać wodą do przykrycia klopsików. Dusić na małym ogniu około 30 minut. Po koniec gotowania dodaj koncentrat pomidorowy i przyprawy.



### PRZEPIS: Surówka z selera z marchewką 200 g z olejem - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



#### Sposób przygotowania:

Seler i marchew obrać oraz zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać jogurt naturalny z olejem doprawi solą i pieprzem.

### PRZEPIS: Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



#### Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną.

### PRZEPIS: Rosół z makaronem gotowany z kurczaka i z mięsa wołowego - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/6 sztuki (25g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Wołowina, szponder - 1/6 porcji (30g)



#### Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte mięso. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

### PRZEPIS: Schab pieczony - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (90g)



#### Sposób przygotowania:

Nagrzać piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży



### PRZEPIS: Surówka wiosenna 150 g z olejem - 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)



#### Sposób przygotowania:

Umyj delikatnie i osusz kilka liści sałaty, ogórki umyj, pokrój w plasterki, Rzodkiewki umyj pokrój w plasterki, paprykę pokrój na małe kawałki, pomidor wg uznania, Dodaj olej i przyprawy.

### PRZEPIS: twaróg ze szczypiorkiem - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



#### Sposób przygotowania:

Ser twarogowy pognieść widelcem, dodaj jogurt naturalny, posiekany szczypiorek, pieprz i sól. Wszystko razem wymieszaj.

### PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (140g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)



#### Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.



### PRZEPIS: makaron spaghetti z sosem bolognes - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (90g)



#### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć na niej mięso. Przyprawić pieprzem i solą. Do mięsa dodać Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone i obrane pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ziołami (pieprz, tymianek, sól, rozmaryn). Po 5 minutach połączyć wszystko z sosem. Makaron polać sosem i posypać posiekaną świeżą bazylią.

### PRZEPIS: surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



#### Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

### PRZEPIS: galaretka owocowa 150 ml - 1 porcja

- Galaretka o smaku truskawkowym Winiary - 2/3 opakowania (25g)



#### Sposób przygotowania:

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.

### PRZEPIS: Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g - 1 porcja

- Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal - 1/4 puszki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóżyć do miseczki, dodać pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabniać widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

### PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g - 1 porcja

- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



#### Sposób przygotowania:

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.



### PRZEPIS: pomarańcza 235 g - 1 porcja

- Pomarańcza - 3/4 sztuki (235g)



#### Sposób przygotowania:

zjedz pomarańcze

### PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem gotowana - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/2 szklanki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Mięso umyj i przełóż do garnka, Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Przełóż do garnka z mięsem. Zalać wodą i gotować do miękkości, Dodać ryż wcześniej ugotowany, Na koniec dodać koperek i śmietankę 30% wg uznania, możesz zastąpić mlekiem lub jogurtem podane na talerz.

### PRZEPIS: Bitki wieprzowe duszone 120 g - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)



#### Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w plastry w poprzek włókien, rozbić, oprószyć solą i pieprzem, włożyć do garnka, podlać wodą i dusić pod przykryciem. Po około 30 minut dodać pokrojoną cebulę bazylię, estragon i dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku. Całość posypać pietruszką.

### PRZEPIS: surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta pekińska - 4 liście (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę. Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.



**PRZEPIS: kakao na mleku bez cukru 250 ml - 1 porcja**

- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotuj mleko, dodaj kakao. wymieszaj .

**PRZEPIS: Barszcz ukraiński z ziemniakami i z fasolą gotowany - 1 porcja**

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta włoska - 1/3 liścia (20g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 1/6 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotuj bulion z mięsa z warzyw. W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.



### PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i z serem żółtym - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Masło klarowane - 1/3 łyżki (5g)



#### Sposób przygotowania:

Nagrzewaj średniej wielkości patelnię. Wyłóż dwie łyżki masła klarownego. Cebulę obierz, odetnij oba końce i drobno posiekaj. Podsmażaj ją na średniej mocy palnika przez pięć minut. Trzy ząbki czosnku obierz, pokrój w plasterki lub przepuść przez praskę i dodaj na patelnię do cebuli. Po dwóch minutach dodaj też cały szpinak.

Szpinak może się z początku ledwo mieścić na patelni, ale po chwili zacznie mięknąć i zmniejszy objętość. Mieszaj ostrożnie całość przez chwilę a następnie zmniejsz moc palnika do niższej niż średnia i przykryj patelnię przykrywką na niecałe 10 minut. Po tym czasie dodaj 1/4 łyżeczki soli, po szczypcie pieprzu i gałki muskatołowej oraz trzy łyżki świeżo wyciskanego soku z cytryny. Do szpinaku wlej też śmietankę kremówkę 30%. Całość mieszaj kilka minut i odstaw. Szpinak jest już gotowy.

### PRZEPIS: Jabłko 115 g - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (115g)



#### Sposób przygotowania:

Umyj i zjedz jabłko

### PRZEPIS: Pasta rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)



#### Sposób przygotowania:

Rybę wraz z sosem przekłóć do miseczki, dodaj pokruszony biały ser i całość dokładnie rozdrabnij widelcem, doprawiam do smaku. Mieszam. Odstawiam do lodówki na ok. pół godziny. Podaję z pieczywem. Pastę przed podaniem posyp natką pietruszki

### PRZEPIS: marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem - 1 porcja

- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



#### Sposób przygotowania:

marchewkę obierz, umyj i ugotuj w wodzie z odrobiną soli., posyp koperkiem, dodaj parę kropli oliwy lub oleju.



### PRZEPIS: zupa pomidorowa z makaronem gotowana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Makaron czterojajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą. Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać koncentrat i śmietankę i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękko.

Wcześniej ugotować makaron i dodać i zjeść z zupą. Zupę posyp natką pietruszki.

### PRZEPIS: Kurczak pieczony 150 g - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Sposób przygotowania:

Kurczaka - udka dramstiki ... inne części umyć, osuszyć, ułożyć w salaterce i zalać marynatą przygotowaną z przypraw i z olejem. Wstawić na dwie godziny do lodówki. Mięso ułożyć w brytfannie i wstawić do rozgrzanego piekarnika (200°C). Piec do miękkości (około 45-60 minut), polewając od czasu do czasu marynatą i powstałym sosem. Przed podaniem obficie posypać posiekaną natką pietruszki.

### PRZEPIS: Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/4 sztuki (110g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)



#### Sposób przygotowania:

Drobno posiekać szczypiorek, a następnie dodać jaja. Powoli mieszać na parze. Posypać szczypiorkiem.



### PRZEPIS: Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czeroną fasolą - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/5 szklanki (15g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Mexico, mieszanka warzywna meksykańska - Bonduelle - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso, marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. Następnie dodaj warzywa mieszaną meksykańską i koncentrat pomidorowy. Dodaj przyprawy. Zabielać zupę śmietanką. Osobno ugotuj makaron i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

### PRZEPIS: Hamburger z ryby panierowany pieczony - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z mintaja, mrożony - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Filety z ryby rozmrozić, opłukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę piec w piecu na złoty kolor.

### PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



#### Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

### PRZEPIS: Banan - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)



#### Sposób przygotowania:



### PRZEPIS: zupa jarzynowa z ryżem zabelana gotowana - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ryż biały, gotowany - 1/5 szklanki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Mięso umyć, Marchew, pietruszkę, i seler i ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów wody wrzucić mięso marchewkę, seler i pietruszkę, gotuj do miękkości. , następnie dodaj ziemniaki, brokuł i kalafior.  
Gotuj do miękkości. Dodaj przyprawy. Zabelaj zupę śmietanką. Osobno ugotuj ryż i dodaj do zupy, podawaj z natką pietruszki.

### PRZEPIS: Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)



#### Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki marynaty  
Rozgrzać piekarnik na 140 stopni. Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i nasmarować je marynatą.  
Piec ok. 1 godziny. W trakcie pieczenia mięso obrócić.

### PRZEPIS: Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Pokroić pomidora. Następnie wsypać warzywa do miski i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać szczyptę soli.



### PRZEPIS: Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą gotowana - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (5g)
- Kielbasa Myśliwska, sucha - 1 sztuka (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)



#### Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kielbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

### PRZEPIS: Makaron razowy z jabłkami - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)



#### Sposób przygotowania:

makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzanej patelni wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. makaron wymieszać z jabłkami, dodać jogurt.

### PRZEPIS: Pasta jajeczna 70 g lekkostrwana - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Zetrzeć jajka na drobnej tarce. dodać wszystkie składniki i Wymieszać.



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7 / Dzień 8 / Dzień 9 / Dzień 10



### Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	5g (1/8 sztuki)
Bułka tarta	5g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1380g (46 kromki)
Chleb mieszany	1310g (37 i 1/3 kromki)
Chleb zwykły	60g (1 i 3/4 kromki)
Kasza manna	10g (1/8 szklanki)
Makaron czterojajeczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron dwujajeczny	15g (1/5 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	75g (2 i 1/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron, penne	50g (3/4 szklanki)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka pszenna, typ 500	5g (1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	27g (1 łyżka)
Ryż biały, gotowany	85g (3/4 szklanki)



### Warzywa

Brokuły	50g (1/8 sztuki)
Burak	50g (1/2 sztuki)
Cebula	85g (3/4 sztuki)
Czosnek	15g (3 ząbki)
Fasola biała, w puszcze	5g (1/4 łyżki)
Groch łuskany, połówki	5g (1/8 szklanki)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	200g (4 liście)
Kapusta włoska	20g (1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	26g (6 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	1028g (22 i 3/4 sztuki)
Ogórek	520g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	510g (8 i 1/2 sztuki)

Ogórki kiszone	200g (3 i 1/3 sztuki)
Papryka czerwona	306g (1 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	420g (5 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	94g (15 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	2110g (12 i 1/3 sztuki)
Por	98g (2/3 sztuki)
Rzodkiewka	20g (1 i 1/3 sztuki)
Sałata	20g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	494g (1 i 1/2 sztuki)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Ziemniaki	65g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	30g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	110g (1 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	1000g (11 sztuk)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2015g (100 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	630ml (2 i 2/3 szklanki)
Maślanka naturalna	500ml (2 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	575ml (2 i 1/2 szklanki)
Ser gouda	15g (2/3 plastra)
Ser gouda, light	65g (2 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	280g (9 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	70g (3 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	50g (2 i 3/4 łyżki)

**Mięso i jaja**

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	225g (4 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa myśliwska, sucha	70g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	25g (1/7 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200g (2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	455g (2 i 3/4 sztuki)
Parówki 100% z szynki Tarczyński	35g (1 sztuka)
Paszтет wieprzowy, pieczony	95g (3 i 1/4 plastra)
Polędwica sopocka	80g (6 i 2/3 plastra)
Szynka konserwowa, wieprzowa	70g (3 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	250g (16 i 2/3 plastra)
Szynka z indyka	230g (15 i 1/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	110g (7 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	180g (1 i 1/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	90g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	190g (1 i 3/4 porcji)
Wołowina, szponder	70g (1/3 porcji)
Żółtko jaja kurzego	26g (1 i 1/3 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	215g (21 i 1/2 plastra)
Masło klarowane	5g (1/3 łyżki)
Olej rzepakowy	81ml (8 łyżek)
Oliwa z oliwek	14ml (1 i 1/3 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	1g (1/8 łyżki)
Galaretka o smaku truskawkowym	25g (2/3 opakowania)
Winiary	10g (1 łyżka)
Kakao 16%, proszek	

**Ryby i owoce morza**

Filet z mintaja, mrożony	100g (2/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	120g (1 sztuka)
Jabłko	2075g (11 i 1/2 sztuki)
Mandarynki	150g (2 i 1/3 sztuki)
Pomarańcza	235g (3/4 sztuki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	4750ml (19 i 3/4 szklanki)
Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
Woda	3000ml (12 i 1/2 szklanki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Estragon, suszony	5g (1 łyżeczka)
Goździk, mielony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Koperek, suszony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Pieprz czarny	33g (33 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Sól biała	38g (38 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	13g (4 i 1/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Ćwikła	100g (4 łyżki)
Filety z makreli w pomidorach, puszka Graal	100g (2/3 puszki)



## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03

---

Mexico, mieszanka warzywna  
meksykańska - Bonduelle

40g (2 i 2/3 łyżki)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z indyka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra twarożek ze szczypiorkiem Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty Pomidor kakao na mleku bez cukru 250 ml	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Safatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Pastora rybna z tuńczykiem z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Jajecznica ze szczypiorkiem gotowana na parze
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	pomarańcza 235 g	Maślanka naturalna	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa grycikowa z ziemniakami gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Klopsiki wieprzowe łatwostrawny gotowany w sosie pomidorowym Surówka z selera z marchewką 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Rosół z makaronem gotowany z kurczaka i z mięsa wołowego Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Schab pieczony Surówka wiosenna 150 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana makaron spaghetti z sosem bolognes surówka z marchewki i jabłka 150 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Zupa koperkowa z ryżem gotowana Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Bitki wieprzowe duszone 120 g surówka z kapusty pekińskiej i z jabłkiem 200g z olejem rzepakowym Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowane Barszcz ukraiński z ziemniakami i z fasolą gotowany Makaron ze szpinakiem i z serem żółtym Surówka wiosenna 150 g z olejem	Kompot jabłkowy bez cukru gotowany marchew gotowana w wodzie z koperkiem 200 g z olejem zupa pomidorowa z makaronem gotowana Kurczak pieczony 150 g Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g	Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa meksykańska z makaronem gotowana z czeroną fasolą Hamburger z ryby panierowany pieczony Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu Mandarynki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu galaretka owocowa 150 ml	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko 115 g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb graham Chleb zwykły Masło ekstra Pomidor Ser gouda, light Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pasztecik wieprzowy, pieczony Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Ogórek	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Sałata masłowa Połudwica sopočka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa Pomidor Pasta rybna z Makreli z serem białym 100 g	Chleb graham Chleb mieszany Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Paszтет wieprzowy, pieczony Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Parówki 100% z szynki Tarczyński Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Budyń mleczny waniliowy bez cukru 150 ml gotowany	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki gotowane, podawane z masłem 150 g Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Ćwikła zupa jarzynowa z ryżem zabieleną gotowana Szarpana wieprzowina szynka lekkostrawna pieczona	surówka z marchewki i jabłka 200 g z olejem Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Rosół z makaronem z kurczaka i z mięsa wołowego gotowany Kurczak pieczony Ziemniaki gotowane, podawane z masłem	Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml gotowany Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą gotowana Makaron razowy z jabłkami
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka wiejska Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Sałatka z pomidora i z jogurtem naturalnym 100 g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Chleb mieszany Masło ekstra Pasta jajeczna 70 g lekkostrawna Sałatka z pomidora i z olejem rzepakowym 200 g Herbata czarna, napar bez cukru