

Jadłospis na dzień: 2026.07.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka zwykła	60g.
	Ser twarogowy półtusty	70g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Brokuł gotowany	100g.
	Sztuka mięsa gotowana	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa koperkowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1420,57
Energia (kJ)	5987,09
Białko ogółem (g)	6003,89
Tłuszcz (g)	1425,07
Węglowodany ogółem (g)	65,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,78
Sacharoza (g)	1,08
Błonnik pokarmowy (g)	1,18
Sól (g)	21,2

Jadłospis na dzień: 2026.07.02		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Kiełbasa żywiecka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Biała kawa	250ml.
obiad	Kalafior gotowany	100g.
	Klopsik mielony z mięsa mieszanego gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gotowane	120ml.
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Baton z kurczaka	30g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem,olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2090,15
Energia (kJ)	8775,08
Białko ogółem (g)	8779,04
Tłuszcz (g)	2092,49
Węglowodany ogółem (g)	95,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,97
Sacharoza (g)	1,1
Błonnik pokarmowy (g)	2,08
Sól (g)	19,39

Jadłospis na dzień: 2026.07.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pomidor	100g.
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	120g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Ryż z jabłkiem i śmietaną	300
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Zupa ziemniaczana	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Chleb mieszany	70g.
	Ogórek	100g.
	Salatka jarzynowa	150g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2181,04
Energia (kJ)	9176,02
Białko ogółem (g)	9196,01
Tłuszcz (g)	2187,75
Węglowodany ogółem (g)	73,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14,23
Sacharoza (g)	1,31
Błonnik pokarmowy (g)	1,84
Sól (g)	15,18

Jadłospis na dzień: 2026.07.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser gółda	20g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Fasola szparagowa gotowana	100g.
	Klops z mięsa mieszanego gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gotowane	120g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmiennoą	350ml.
	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,6,7,8,9

Energia (kcal)	1672,44
Energia (kJ)	7034,3
Białko ogółem (g)	7043,66
Tłuszcz (g)	1675,23
Węglowodany ogółem (g)	85,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,46
Sacharoza (g)	1,21
Błonnik pokarmowy (g)	1,77
Sól (g)	22,58

Jadłospis na dzień: 2026.07.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	50g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt owocowy	150g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Bukiet warzyw gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Udko gotowane	250g.
	Zupa rosół z makaronem	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Salata	20g.
	Polędwica sopocka	50g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1738,89
Energia (kJ)	7326,44
Białko ogółem (g)	7335,86
Tłuszcz (g)	1740,33
Węglowodany ogółem (g)	111,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,77
Sacharoza (g)	1,02
Błonnik pokarmowy (g)	1,83
Sól (g)	24,98

Jadłospis na dzień: 2026.07.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Serek topiony	15g.
	Ogórek świeży	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml
obiad	Gulasz mięsno warzywny	200g.
	Makaron gotowany	200g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa zacierka	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Pieczeń rzymska	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1783,55
Energia (kJ)	7495,36
Białko ogółem (g)	7526,37
Tłuszcz (g)	1791,25
Węglowodany ogółem (g)	79,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,19
Sacharoza (g)	1,76
Błonnik pokarmowy (g)	1,26
Sól (g)	17,55

Jadłospis na dzień: 2026.07.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masła ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Serek topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Pulpet gotowany	100
	Włoszczyzna paski gotowane	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa zacierka	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1763,54
Energia (kJ)	7430,49
Białko ogółem (g)	7445,82
Tłuszcz (g)	1768,71
Węglowodany ogółem (g)	84,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,59
Sacharoza (g)	1,34
Błonnik pokarmowy (g)	1,8
Sól (g)	25,02

Jadłospis na dzień: 2026.07.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Kawa biała	250g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100g.
	Kotlet mielony pieczony	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko	50g.
	Szynka delikatesowa z kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1480,2
Energia (kJ)	6241,94
Białko ogółem (g)	6246,26
Tłuszcz (g)	1483,35
Węglowodany ogółem (g)	79,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,05
Sacharoza (g)	0,88
Błonnik pokarmowy (g)	1,72
Sól (g)	15,97

Jadłospis na dzień: 2026.07.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	60g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Jabłko gotowane	120
	Bukiet jarzyn gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Wątróbka drobiowa gotowana	120g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1901,25
Energia (kJ)	7994,92
Białko ogółem (g)	8004,5
Tłuszcz (g)	1903,55
Węglowodany ogółem (g)	101,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,53
Sacharoza (g)	1,39
Błonnik pokarmowy (g)	4,18
Sól (g)	30,61

Jadłospis na dzień: 2026.06.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Dżem niskosłodzony	10g.
	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka z piersi kurczaka	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Ser gołda	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Pulpet drobiowy gotowany	100
	Bukiet jarzyn gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gotowane	120g.
	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml.
	Kompot z mrozonek	250ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Salata	20g.
	Chleb mieszany	70g.
	Szynka wiepszowa	70g.
	Ogórek świeży	80g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1876,95
Energia (kJ)	7875,26
Białko ogółem (g)	7888,8
Tłuszcz (g)	1881,85
Węglowodany ogółem (g)	79,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,76
Sacharoza (g)	1,13
Błonnik pokarmowy (g)	1,51
Sól (g)	21,06

Jadłospis na dzień: 2026.07.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka zwykła	60g.
	Ser twarogowy półtusty	70g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Bigos	200g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa koperkowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1376,18
Energia (kJ)	5789,99
Białko ogółem (g)	5806,91
Tłuszcz (g)	1380,68
Węglowodany ogółem (g)	61,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,9
Sacharoza (g)	0,97
Błonnik pokarmowy (g)	1,12
Sól (g)	18,23

Jadłospis na dzień: 2026.07.02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Kiełbasa żywiecka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Biała kawa	250ml.
obiad	Surówka z marchwi i jabłka	150
	Klopsik mielony z mięsa mieszanego gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Sos pomidorowy	50ml.
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Baton z kurczaka	30g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem,olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2090,15
Energia (kJ)	8775,08
Białko ogółem (g)	8779,04
Tłuszcz (g)	2092,49
Węglowodany ogółem (g)	95,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,97
Sacharoza (g)	1,1
Błonnik pokarmowy (g)	2,08
Sól (g)	19,39

Jadłospis na dzień: 2026.07.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pomidor	100g.
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	120g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Ryż z jabłkiem i śmietaną	300
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Zupa barszcz ukraiński	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Śledź z cebulą	160
	Tłuszcz 60%	10g.
	Chleb mieszany	70g.
	Ogórek	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,4,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2181,04
Energia (kJ)	9176,02
Białko ogółem (g)	9196,01
Tłuszcz (g)	2187,75
Węglowodany ogółem (g)	73,08
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14,23
Sacharoza (g)	1,31
Błonnik pokarmowy (g)	1,84
Sól (g)	15,18

Jadłospis na dzień: 2026.07.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser gółda	20g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Fasola szparagowa gotowana, polana bułką tartą z masłem	100g.
	Kotlet mielony pieczony	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmiennoą	350ml.
	Jogurt naturalny	180g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
podwieczorek	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
kolacja		

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1625,19
Energia (kJ)	6838,55
Białko ogółem (g)	6847,91
Tłuszcz (g)	1627,98
Węglowodany ogółem (g)	78,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,32
Sacharoza (g)	1,13
Błonnik pokarmowy (g)	1,53
Sól (g)	21,86

Jadłospis na dzień: 2026.07.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	50g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt owocowy	150g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Surówka z białej kapusty	150g.
	Udko pieczone	250g.
	Zupa rosół z makaronem	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Salata	20g.
	Polędwica sopocka	50g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1738,89
Energia (kJ)	7326,44
Białko ogółem (g)	7335,86
Tłuszcz (g)	1740,33
Węglowodany ogółem (g)	111,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,77
Sacharoza (g)	1,02
Błonnik pokarmowy (g)	1,83
Sól (g)	24,98

Jadłospis na dzień: 2026.07.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Serek topiony	15g.
	Ogórek świeży	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml
obiad	Gulasz mięsno warzywny	200g.
	Makaron gotowany	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa grochowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Pieczeń rzymska	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1783,55
Energia (kJ)	7495,36
Białko ogółem (g)	7526,37
Tłuszcz (g)	1791,25
Węglowodany ogółem (g)	79,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,19
Sacharoza (g)	1,76
Błonnik pokarmowy (g)	1,26
Sól (g)	17,55

Jadłospis na dzień: 2026.07.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masła ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Serek topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Gołąbki z mięsem ryżem w sosie pomidorowym	250
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrozonek	250g.
	Zupa zacierka	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1763,54
Energia (kJ)	7430,49
Białko ogółem (g)	7445,82
Tłuszcz (g)	1768,71
Węglowodany ogółem (g)	84,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,59
Sacharoza (g)	1,34
Błonnik pokarmowy (g)	1,8
Sól (g)	25,02

Jadłospis na dzień: 2026.07.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Kawa biała	250g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100g.
	Kotlet mielony pieczony	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko	50g.
	Szynka delikatesowa z kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1480,2
Energia (kJ)	6241,94
Białko ogółem (g)	6246,26
Tłuszcz (g)	1483,35
Węglowodany ogółem (g)	79,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	8,05
Sacharoza (g)	0,88
Błonnik pokarmowy (g)	1,72
Sól (g)	15,97

Jadłospis na dzień: 2026.07.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	60g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Jabłko gotowane	120
	Bukiet jarzyn gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Wątróbka drobiowa gotowana	120g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1847,97
Energia (kJ)	7769,1
Białko ogółem (g)	7778,68
Tłuszcz (g)	1850,27
Węglowodany ogółem (g)	99,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	14,41
Sacharoza (g)	1,32
Błonnik pokarmowy (g)	4,12
Sól (g)	30,14

Jadłospis na dzień: 2026.06.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Dżem niskosłodzony	10g.
	Masło ekstra	10g.
	Chleb mieszany	40g.
	Szynka z piersi kurczaka	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Ser gołda	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Kotlet mielony drobiowy	100
	Surówka wielowarzywna z olejem	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Zupa pomidorowa z makaronem	300ml.
	Kompot z mrozonek	250ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Sałata	20g.
	Chleb mieszany	70g.
	Szynka wiepszowa	70g.
	Ogórek świeży	80g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1876,95
Energia (kJ)	7875,26
Białko ogółem (g)	7888,8
Tłuszcz (g)	1881,85
Węglowodany ogółem (g)	79,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,76
Sacharoza (g)	1,13
Błonnik pokarmowy (g)	1,51
Sól (g)	21,06