

Dzień 1

Śniadanie:

- Chleb pszenny 100 g (1)
- Masło ekstra 82% 15 g (7)
- Twarożek z koperkiem 100 g (7)
- Pomidor 100 g
- Kawa zbożowa na mleku 250 g (1,7)

Obiad:

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (1,7,9)
- Gulasz drobiowy 180 g (1)
- Ryż biały gotowany 250 g
- Surówka colesław 120 g (3,7,10)
- Kompot owocowy 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Jajko gotowane 50 g (3)
- Ogórek kiszony 80 g
- Herbata 250 ml

Suma dnia: 2000 kcal

B: 90 g • **W:** 255 g (cukry 55 g) • **T:** 70 g (nasycone 28 g) • **Błonnik:** 24 g • **Sód:** ~2100 mg

Dzień 2

Śniadanie:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Chleb graham 30 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Ryba po grecku 150 g (1,4,9)
- Ogórek kiszony 50 g
- Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7)

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Obiad:

- Krupnik z ziemniakami 400 g (1,9)
- Udko z kurczaka pieczone 120 g
- Ziemniaki gotowane 250 g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120 g
- Kompot 250 ml
- Obróbka: gotowanie, pieczenie

Kolacja:

- Łazanki z kapustą i kiełbasą 250 g (1,6)
- Sałatka z roszponką i pomidorem 150 g
- Herbata

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Suma dnia: 2000 kcal

B: 95 g • **W:** 240 g (cukry 50 g) • **T:** 75 g (nasycone 27 g) • **Błonnik:** 23 g • **Sód:** ~2300 mg

Dzień 3

Śniadanie:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Chleb graham 30 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Twarożek z koperkiem 100 g (7)
- Pomidor 90 g
- Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7)

Obiad:

- Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (1,7,9)
- Leczo z warzywami i kiełbasą 200 g (1)
- Ryż biały 250 g
- Surówka colesław 100 g (3,7,10)
- Kompot 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Paszтет drobiowy 50 g (1,6)
- Jajko 50 g (3)
- Ogórek świeży 90 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 92 g • **W:** 250 g (cukry 48 g) • **T:** 71 g (nasycone 26 g) • **Błonnik:** 26 g • **Sód:** ~2100 mg

Dzień 4

Śniadanie:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Chleb graham 30 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Kiełbasa na gorąco 100 g (6)
- Papryka świeża 90 g
- Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7)

Obróbka: gotowanie

Obiad:

- Zupa ogórkowa z ryżem 400 g (1,7,9)
- Kotlet pożarski drobiowy 120 g (1,3)
- Ziemniaki 250 g
- Surówka z czerwonej kapusty 120 g (1,3–11)
- Kompot 250 ml

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Twarożek z maślanką 100 g (7)
- Pomidor 90 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 88 g • **W:** 245 g • **T:** 72 g • **Błonnik:** 25 g • **Sód:** ~2400 mg

Dzień 5

Śniadanie:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Chleb graham 30 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Pasta jajeczna z brokułem 100 g (3,7)
- Ogórek kiszony 90 g
- Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7)

Obiad:

- Zupa dyniowa z ryżem 400 g (1,7,9)
- Makaron z twarogiem 350 g (1,4,7,8)
- Kompot 250 ml

Obróbka: gotowanie

Kolacja:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Ser żółty 60 g (7)
- Pomidor 90 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 90 g • **W:** 260 g • **T:** 67 g • **Błonnik:** 22 g • **Sód:** ~2000 mg

Dzień 6

Śniadanie:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Chleb graham 30 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100 g (7)
- Ogórek świeży 90 g
- Kawa zbożowa na mleku (1,7)

Obiad:

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (1,7,9)
- Gulasz drobiowy 200 g (1)
- Ryż biały 250 g
- Surówka colesław 120 g (3,7,10)

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Połędwica sopocka 60 g (1,6)
- Pomidor 60 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 93 g • **W:** 248 g • **T:** 70 g • **Błonnik:** 25 g • **Sód:** ~2200 mg

Dzień 7

Śniadanie:

- Chleb pszenny 90 g (1)
- Chleb graham 30 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Ser żółty 60 g (7)
- Pomidor 90 g
- Kawa zbożowa na mleku 250 ml (1,7)

Obiad:

- Rosół z makaronem 400 g (1,9)
- Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (1,3)
- Ziemniaki 250 g
- Fasolka szparagowa 120 g

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Jajko gotowane 50 g (3)
- Wędlina szynkowa drobiowa 30 g
- Pomidor 90 g

Suma dnia: 2000 kcal

B: 100 g • **W:** 240 g • **T:** 73 g • **Błonnik:** 24 g • **Sód:** ~2150 mg

Dzień 8

Śniadanie:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Ser mozzarella 40 g (7)
- Dżem 25 g
- Pomidor 90 g
- Herbata

Obiad Rosół z makaronem 400 g (1,9)

- Pulpet drobiowy 120 g (1,3)
- Ziemniaki 200 g
- Sos koperkowy 100 g (1,7)
- Fasolka szparagowa 120 g

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Paszтет drobiowy 50 g (1,6)
- Pomidor 90 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 92 g • **W:** 245 g • **T:** 71 g • **Błonnik:** 23 g • **Sód:** ~2100 mg

Dzień 9

Śniadanie:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Twarożek z koperkiem 100 g (7)
- Pomidor 90 g
- Herbata

Obiad:

- Zupa jarzynowa 400 g (1,7,9)
- Filet z kurczaka gotowany 150 g
- Kasza jęczmienna 200 g (1)
- Surówka z marchwi 120 g

Obróbka: gotowanie

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Wędlina drobiowa 60 g
- Ogórek kiszony 80 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 98 g • **W:** 240 g • **T:** 70 g • **Błonnik:** 25 g • **Sód:** ~2250 mg

Dzień 10

Śniadanie:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Pasta jajeczna 100 g (3,7)
- Pomidor 90 g
- Herbata

Obróbka: gotowanie

Obiad:

- Zupa szpinakowa z ryżem 400 g (1,7,9)
- Sos boloński drobiowy 180 g (1,9)
- Makaron świderki 250 g (1)

Obróbka: gotowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

Kolacja:

- Chleb pszenny 120 g (1)
- Masło 15 g (7)
- Ser mozzarella 60 g (7)
- Ogórek kiszony 80 g
- Herbata

Suma dnia: 2000 kcal

B: 91 g • **W:** 255 g • **T:** 68 g • **Błonnik:** 23 g • **Sód:** ~2100 mg

Tabela alergenów

1.Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne • 2.Skorupiaki i produkty pochodne • 3.Jajka i produkty pochodne • 4.Ryby i produkty pochodne • 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne • 6.Soja i produkty pochodne • 7.Mleko i produkty pochodne • 8.Orzechy tj. migdały (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis*/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) i produkty pochodne • 9.Seler zwyczajny i produkty pochodne • 10. Gorczyca i produkty pochodne • 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne • 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂ • 13. Łubin i produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne