



Dzień 1

▶ Śniadanie (613kcal)

Alergeny: MLE, GLU, SOJ

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (120kcal)	10 łyżek (200g)
Płatki owsiane (75kcal)	2 łyżki (20g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (80kcal)	1 plaster (25g)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy (14kcal)	4 sztuki (80g)
Chleb graham (69kcal)	1 kromka (30g)

▶ II Śniadanie (141kcal)

Alergeny: ---

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------

▶ Obiad (765kcal)

Alergeny: MLE, SEL, GLU, SOJ, GOR, SEZ

Zupa pomidorowa z makaronem (132 kcal)	1 porcja (400ml)
Marynowane skrzydełka kurczaka (292 kcal)	1 porcja (160g)
Kasza gryczana, biała (280kcal)	3/4 woreczka (80g)
Wegańska surówka colesław (61 kcal)	1 porcja (150g)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

1 porcja zupy - 400 ml
1 porcja skrzydełek - 160g
1 porcja surówki - 150 g

▶ Kolacja (680kcal)

Alergeny: MLE, GLU, JAJ, SOJ, GOR, SEZ

Pasztet podlaski z kurczaka (72kcal)	2 łyżki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Ser topiony, edamski (181kcal)	4 łyżeczki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy (14kcal)	4 sztuki (80g)
Chleb graham (277kcal)	4 kromki (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	86.38 g
Tłuszcz:	79,78 g	Węglowodany ogółem:	266.62 g
Węglowodany przyswajalne:	165.45 g	Błonnik pokarmowy:	30.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22,17 g	Sód:	2217.57 mg

**Dzień 2**

► Śniadanie (574kcal)	Alergeny:MLE,GLU
Serek wiejski (140kcal)	1 sztuka (150g)
Dżem śliwkowy, niskosłodzony (68kcal)	3 łyżeczki (45g)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol (8kcal)	1 szklanka (200ml)

► II Śniadanie (116kcal)	Alergeny:---
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

► Obiad (800kcal)	Alergeny:MLE,SEL,GLU,SOJ,GOR,SEZ
Spaghetti z mięsem mielonym (527 kcal)	1 porcja 300 g
Zupa ogórkowa (273 kcal)	1 porcja 400 ml
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

1 porcja spaghetti - 300 g
1 porcja zupy ogórkowej 400 ml

► Kolacja (445kcal)	Alergeny:MLE,SEL,GLU,SOJ,GOR
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Szynka drobiowa, mielona (51kcal)	2 plastry (40g)
Ser gouda (159kcal)	2 plastry (50g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1935 kcal	Białko ogółem:	99.9 g
Tłuszcz:	65.73 g	Węglowodany ogółem:	249.45 g
Węglowodany przyswajalne:	167.58 g	Błonnik pokarmowy:	34.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.08 g	Sód:	2213,34mg



Dzień 3

► Śniadanie (747kcal)

Alergeny:MLE,SEL,GLU,JAJ,SOJ,GOR

Salatka jarzynowa z jajkiem Lisner O Mamo! (228kcal)	3/4 opakowania (100g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Kabanosy (241kcal)	2 sztuki (90g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)

► II Śniadanie (132kcal)

Alergeny:MLE

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (132kcal)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

► Obiad (802kcal)

Alergeny:MLE,SEL,GLU,JAJ,SOJ,GOR

Krokiety z kapustą i pieczarkami (420 kcal)	1 porcja (260g)
Barszcz czerwony z ziemniakami (276 kcal)	1 porcja (250ml)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Surówka z marchewki (106 kcal)	0.5 porcji (200g)

1 porcja to 2 krokiety- 260 g
 1 porcja barszczu czerwonego to 250 ml
 0,5 porcji surówki z marchewki -200 g

► Kolacja (440kcal)

Alergeny:GLU,SOJ,GOR,SEZ

Frankfurterki (261kcal)	3 sztuki (90g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Ogórki kiszone (13kcal)	2 sztuki (120g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	83.58 g
Tłuszcz:	66.79 g	Węglowodany ogółem:	239.59 g
Węglowodany przyswajalne:	126.89 g	Błonnik pokarmowy:	31.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.17 g	Sód:	1953.72 mg



Dzień 4

► Śniadanie (505kcal)	Alergeny:GLU, JAJ
Jaja gotowane (140kcal)	2 sztuki (100g)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy (18kcal)	5 sztuk (100g)

► II Śniadanie (149kcal)	Alergeny:MLE
Serek waniliowy, Danio - Danone (149kcal)	1 opakowanie (150g)

► Obiad (731kcal)	Alergeny:MLE,SEL,GOR
Zupa jarzynowa z ziemniakami (319 kcal)	1 porcja (400ml)
Kasza z gulaszem drobiowym (393 kcal)	1 porcja (250g)(50g)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik (19kcal)	1 szklanka (100g)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

1 porcja zupy to 400 ml
1 porcja to 250 g gulaszu i 50 g kaszy gryczanej

► Kolacja (533kcal)	Alergeny:MLE,GLU,SOJ
Parówki drobiowe (253kcal)	3 sztuki (120g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Salata zielona, liście (2kcal)	2 liście (10g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1918 kcal	Białko ogółem:	100.85 g
Tłuszcz:	56.54 g	Węglowodany ogółem:	193.86 g
Węglowodany przyswajalne:	123.36 g	Błonnik pokarmowy:	28.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.07 g	Sód:	2180.95 mg



Dzień 5

► Śniadanie (613kcal)

Alergeny: MLE, GLU, JAJ, SOJ, GOR

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Lisner (330kcal)	1 łyżka (80g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (5kcal)	1 sztuka (35g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)

► II Śniadanie (153kcal)

Alergeny: MLE

Serek truskawkowy, Danio - Danone (153kcal)	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

► Obiad (841kcal)

Alergeny: MLE, SEL, GLU, JAJ, GOR

Zupa krem z brokułów (237 kcal)	1 porcja (300ml)
Mintaj w panierce z koperkiem Frosta (475kcal)	1 opakowanie (250g)
Surówka domowa z kapusty kiszzonej Grześkowiak (129kcal)	1/2 opakowania (150ml)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

zupa krem z brokułów 1 porcja 300ml

► Kolacja (516kcal)

Alergeny: MLE, GLU, JAJ, GOR, RYB

Pasta z tuńczyka Lisner Pastella (231kcal)	1 opakowanie (80g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Ogórki kiszzone (7kcal)	1 sztuka (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Białko ogółem:	80.91 g
Tłuszcz:	67.36 g	Węglowodany ogółem:	179.22 g
Węglowodany przyswajalne:	102.24 g	Błonnik pokarmowy:	17.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.81 g	Sód:	1356.32 mg



Dzień 6

▶ Śniadanie (665kcal)	Alergeny: MLE, GLU
Twaróg półtłusty, mielony (90kcal)	3 plastry (90g)
Serek śmietankowy, naturalny (120kcal)	2 łyżki (50g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Ser gouda (159kcal)	2 plastry (50g)
Pomidor koktajlowy (18kcal)	5 sztuk (100g)
▶ II Śniadanie (100kcal)	Alergeny: ---
Jabłko (100kcal)	1 sztuka (200g)
▶ Obiad (760kcal)	Alergeny: MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ
Nuggetsy z kurczaka Chef Select (308kcal)	3/4 opakowania (150g)
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Grześkowiak (115kcal)	1/3 opakowania (100g)
Kompot z wiśni, z cukrem (190kcal)	1 szklanka (250ml)
Frytki, mrożone (147kcal)	1 porcja (100g)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)
▶ Kolacja (428kcal)	Alergeny: MLE, GLU, GOR
Serdelki, parówki drobiowe (139kcal)	1 sztuka (70g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona, marynowana (11kcal)	2 plastry (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1953 kcal	Białko ogółem:	76.42 g
Tłuszcz:	72.09 g	Węglowodany ogółem:	208.53 g
Węglowodany przyswajalne:	153.36 g	Błonnik pokarmowy:	17.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.98 g	Sód:	1846.02 mg



Dzień 7

► Śniadanie (557kcal)	Alergeny:MLE,GLU,JAJ
Szynka z indyka (50kcal)	4 plastry (60g)
Chleb graham (208kcal)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Salata zielona, liście (2kcal)	2 liście (10g)
Pomidor koktajlowy (18kcal)	5 sztuk (100g)
Jaja gotowane (140kcal)	2 sztuki (100g)
► II Śniadanie (234kcal)	Alergeny:MLE
Jogurt pitny, jagodowy Skyr (234kcal)	1 opakowanie (300ml)
► Obiad (716kcal)	Alergeny:GLU,JAJ,SEL
Filet z piersi kurczaka (232kcal)	1 sztuka (200g)
Ryż biały (344kcal)	1/2 szklanki (100g)
Surówka wiosenna Grześkowiak (76kcal)	1/3 opakowania (100g)
Rosół z makaronem Szamamm (64kcal)	1 opakowanie (400g)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)
► Kolacja (600kcal)	Alergeny:MLE,GLU,GOR
Kiełbasa biała, parzona (304kcal)	1 sztuka (120g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy (18kcal)	5 sztuk (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	Białko ogółem:	114.47 g
Tłuszcz:	68.89 g	Węglowodany ogółem:	222.28 g
Węglowodany przyswajalne:	160.41 g	Błonnik pokarmowy:	15.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.93 g	Sód:	2270.42 mg



Dzień 8

► Śniadanie (662kcal)	Alergeny: MLE, GLU
Zupa mleczna z kaszą manną (179 kcal)	1 porcja (300ml)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Dżem śliwkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Ser gouda (159kcal)	2 plastry (50g)

1 porcja zupy mlecznej to 300ml

► II Śniadanie (243kcal)	Alergeny: ---
Banan (243kcal)	2 sztuki (250g)
► Obiad (760kcal)	Alergeny: MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR
Kapuśniak z boczkiem i kielbasą, słoik Pudliszki (336kcal)	2/3 opakowania (300g)
Naleśniki z serem (424 kcal)	1 porcja 2szt. (260g)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

naleśniki z serem 260g (2 szt)

► Kolacja (452kcal)	Alergeny: MLE, GLU, JAJ, GOR
Salami popularne (165kcal)	5 plasterów (30g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Ogórki kiszane (7kcal)	1 sztuka (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)



Sałata zielona, liście (2kcal)

2 liście (10g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	85.56 g
Tłuszcz:	68.3 g	Węglowodany ogółem:	224.93 g
Węglowodany przyswajalne:	158.38 g	Błonnik pokarmowy:	14.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.98 g	Sód:	2394.4 mg



Dzień 9

► Śniadanie (706kcal)

Alergeny: MLE, GLU, JAJ, GOR

Ser gouda (80kcal)	1 plaster (25g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Pomidor koktajlowy (18kcal)	5 sztuk (100g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Lisner (330kcal)	1 łyżka (80g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)

► II Śniadanie (90kcal)

Alergeny: ---

Mandarynki (90kcal)	3 sztuki (200g)
---------------------	-----------------

► Obiad (627kcal)

Alergeny: MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ

Kluski śląskie z mięsem, mrożone Proste Historie (372kcal)	1/3 opakowania (200g)
Surówka coleslaw, gotowa (153kcal)	1 porcja (150g)
Zupa krupnik Jadłowiec (102kcal)	1/3 opakowania (300ml)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

► Kolacja (597kcal)

Alergeny: MLE, GLU, GOR

Ser mozzarella w kulce (254kcal)	5 plastrów (100g)
Pomidor koktajlowy (18kcal)	5 sztuk (100g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)
Szynka wieprzowa, gotowana (47kcal)	2 plastry (40g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	70.5 g
Tłuszcz:	89.07 g	Węglowodany ogółem:	188.52 g
Węglowodany przyswajalne:	83.19 g	Błonnik pokarmowy:	19.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.19 g	Sód:	1724.7 mg

**Dzień 10****► Śniadanie (669kcal)****Alergeny: MLE, GLU, GOR**

Drożdżówka z serem (266kcal)	1 sztuka (100g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol (8kcal)	1 szklanka (200ml)
Jogurt naturalny - Skyr (93kcal)	1 opakowanie (150g)
Chleb graham (139kcal)	2 kromki (60g)
Szynka drobiowa, mielona (51kcal)	2 plastry (40g)
Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)

► II Śniadanie (141kcal)**Alergeny: ---**

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------

► Obiad (833kcal)**Alergeny: MLE, GLU, JAJ, GOR, SEL**

Kotlety mielone, gotowe (427kcal)	2 sztuki (160g)
Ziemniaki, późne (157kcal)	2 sztuki (180g)
Salatka z czerwonej kapusty (77kcal)	4 łyżki (80g)
High Protein zupa w stylu meksykańskim, Hortex (172kcal)	1/3 opakowania (200g)
Woda (0kcal)	1 szklanka (250ml)

► Kolacja (411kcal)**Alergeny: MLE, GLU**

Klasyczny tost z serem (384 kcal)	1 porcja 2szt (300g)
Herbata czarna (3kcal)	1 szklanka (250ml)
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

1 porcja tosta z serem to 2 szt - 300g



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Białko ogółem:	99.03 g
Tłuszcz:	75.47 g	Węglowodany ogółem:	241.3 g
Węglowodany przyswajalne:	97.87 g	Błonnik pokarmowy:	33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.69 g	Sód:	1489.56 mg

Alergeny:

MLE – mleko

GLU – gluten

JAJ – jaja

SOJ – soja

RYB – ryby

SEL – seler

GOR – gorczyca

SEZ – sezam

ORZ – orzechy

ŁUB – łubin

MIĘ – mięczaki

SKR – skorupiaki

SIAR – dwutlenek siarki i siarczyny