

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 05.08.2024r. - 11.08.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg</li> <li>- pomidor bez skórki</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajecznicza na wodzie</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- galaretka drobiowa</li> <li>- sałata masłowa</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- chałka z dżemem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa</li> <li>- pieczona pierś z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- buraczki zasmażane</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw</li> <li>- pierogi z mięsem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grysikowa</li> <li>- mięso wieprzowe w sosie</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- marchewka gotowana</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni</li> <li>- ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony</li> <li>- wątróbka drobiowa w sosie gotowana</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- ogórek kiszony bez skórki</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem</li> <li>- kluski śląskie</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie</li> <li>- warzywa gotowane</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko A:	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	Jogurt owocowy A : 7	Ciastka owsiane A : 1,3,7	herbatniki A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - dżem - herbata czarna  A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor bez skórki - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2051,8 B : 97 T : 51 WP : 283,7 NKT : 16,3 B : 35 S : 1914	K : 2066,4 B : 105 T : 48 WP : 287,6 NKT : 16,7 B : 32 S : 1931	K : 2164,4 B : 110 T : 52 WP : 298,6 NKT : 17,2 B : 31 S : 1918	K : 2084,6 B : 112 T : 49 WP : 282,4 NKT : 16,8 B : 33 S : 1957	K :2041,6 B : 85 T : 52 WP : 292,9 NKT : 16,4 B : 31 S : 1934	K : 2053,8 B : 99 T : 51 WP : 283,7 NKT : 16,4 B : 32 S : 1953	K : 2231,8 B : 95 T : 71 WP : 292,2 NKT : 17,2 B : 32 S : 1937

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

**DIETA PODSTAWOWA 5.08.2024r. - 11.08.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- ser żółty</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg</li> <li>- ogórek tarty</li> <li>- ser topiony</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajka na twardo</li> <li>- wędlina</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- galaretka drobiowa</li> <li>- wędlina</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- ser żółty</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- chałka z dżemem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa</li> <li>- smażona pierś z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw</li> <li>- pierogi z mięsem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa/ ziemniaczana</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa/ grysikowa</li> <li>- roladka wieprzowa</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- zasmażana kapusta biała</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni</li> <li>- racuchy z jabłkiem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony</li> <li>- wątróbka drobiowa smażona z cebulą</li> <li>- kasza gryczana</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem</li> <li>- kluski śląskie</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	odwieczorek
Jabłka A:	Ciastka maślane z marmoladą A: 1,3,7	Jogurt owocowy A : 7	Ciastka owsiane A : 1,3,7	herbatniki A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - pasta rybna - herbata czarna  A: 1,4,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2140,6 B : 103 T : 57 WP : 286,4 NKT : 17,6 B : 35 S : 1943	K : 2193,4 B : 112 T : 59 WP : 287,6 NKT : 17,3 B : 32 S : 1969	K : 2235,2 B : 118 T : 58 WP : 293,8 NKT: 18,9 B : 33 S : 1955	K : 2139,4 B : 114 T : 53 WP : 284,6 NKT : 16,8 B : 34 S : 1973	K :2113,4 B : 87 T : 57 WP : 297,6 NKT : 17,2 B : 31 S : 1925	K : 2035 B : 96 T : 51 WP : 282,0 NKT : 16,3 B : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 05.08.2024r. - 11.08.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- ser żółty</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarożek</li> <li>- ogórek tarty</li> <li>- ser topiony</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajka na twardo</li> <li>- wędlina</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- galaretką drobiową</li> <li>- wędlina</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- ser żółty</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- serek wiejski z ogórkiem tartym</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa</li> <li>- pieczona pierś z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw</li> <li>- pierogi z mięsem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa</li> <li>- spaghetti</li> <li>- pełnoziarnisty z mięsem mielonym</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa</li> <li>- roladka wieprzowa</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- zasmażana biała kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni</li> <li>- ryż na mleku z jabłkiem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony</li> <li>- wątróbka drobiowa z sosem gotowaną</li> <li>- kasza gryczana</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem</li> <li>- ryż</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	Wafle ryżowe	Jogurt naturalny	jabłko	Wafle ryżowe	budyń	Galaretka
A:	A : 1	A : 7	A :	A : 1	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta rybna - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna
A: 1,7	A: 1,3,7,9	A: 1,4,7	A : 1,7	A: 1,3,7,9	A: 1,3,7	A : 1,7,9
K : 2107,8 B : 105 T : 53 WP : 285,2 NKT : 17,2 B : 35 S : 1941	K : 2100,2 B : 109 T : 51 WP : 285,3 NKT : 16,8 B : 32 S : 1951	K : 2223,8 B : 119 T : 57 WP : 292,2 NKT : 18,4 B : 33 S : 1946	K : 2111,4 B : 112 T : 51 WP : 284,1 NKT : 16,3 B : 34 S : 1954	K : 2062 B : 91 T : 52 WP : 292,5 NKT : 16,3 B : 30 S : 1928	K : 2133,4 B : 96 T : 55 WP : 282,5 NKT : 17,8 B : 32 S : 1978	K : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 NKT : 17,8 B : 31 S : 1953

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

**DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 05.08.2024r. - 11.08.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- ser żółty</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor koktajlowy</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twarożek</li> <li>- ogórek tarty</li> <li>- ser topiony</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- chleb pszenny</li> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- masło extra</li> <li>- jajka na twardo</li> <li>- wędlina</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- galaretką drobiową</li> <li>- wędlina</li> <li>- ogórek świeży</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- twaróg w kawałku</li> <li>- ser żółty</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi</li> <li>- chleb pszenny</li> <li>- masło extra</li> <li>- wędlina</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku</li> <li>- chałka z dżemem</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa jarzynowa</li> <li>- pieczona pierś z kurczaka</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw</li> <li>- pierogi z mięsem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa</li> <li>- makaron pełnoziarnisty z serem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa</li> <li>- mięso wieprzowe w sosie</li> <li>- kasza jęczmienna</li> <li>- zasmażana biała kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni</li> <li>- ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony</li> <li>- wątróbka drobiowa z sosem gotowaną</li> <li>- kasza gryczana</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem</li> <li>- kluski śląskie</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta</li> <li>- kompot</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko A:	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	Jogurt A : 7	jabłko A :	herbatniki A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - pasta rybna - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb pszenny - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2119,2 B : 101 T : 56 WP : 285,3 NKT : 14,4 B : 35 S : 1941	K : 2092,8 B : 108 T : 52 WP : 282,7 NKT : 14,8 B : 31 S : 1952	K : 2033,6 B : 102 T : 48 WP : 281,4 NKT : 16,4 B : 34 S : 1923	K : 2037,4 B : 110 T : 45 WP : 282,1 NKT : 15,3 B : 32 S : 1945	K : 2056,2 B : 92 T : 51 WP : 292,3 NKT : 15,6 B : 30 S : 1911	K : 2016,6 B : 96 T : 49 WP : 282,4 NKT : 15,7 B : 31 S : 1946	K : 2266,8 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)