

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-02

	PONIEDZIALEK 10.08.2026	WTOREK 11.08.2026	ŚRODA 12.08.2026	CZWARTEK 13.08.2026	PIĄTEK 14.08.2026	SOBOTA 15.08.2026
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 80gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gotowane jabłko 100g	Sok owocowy 200ml	Gotowane jabłko 100g	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Arbuz 100g	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER,GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER) - przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 150g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 200g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 100 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 100g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 100g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana mrchewka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 100g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Sok jabłkowy 200ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 10.08.26: 2502 kcal; B: 106,91 g; T: 82,00 g, w tym Tł. nasycone: 25,21 g; W: 306,34 g, w tym cukry 187,02 g; Błonnik: 24,,48g, Zawartość sodu: 1778 mg Kaloryczność dla diety 11.08.26: 2315 kcal; B: 107,12 g; T: 85,,1 g, w tym Tł. nasycone: 20,76 g; W: 296,5 g, w tym cukry 174,15 g; Błonnik: 23,96 g, Zawartość sodu: 1572 mg Kaloryczność dla diety 12.08.26: 2201 kcal; B: 95,44 g; T: 83,01 g, w tym Tł. nasycone: 21,54 g; W: 275,25 g, w tym cukry 174,18 g; Błonnik: 22,06 g, Zawartość sodu: 1570 mg Kaloryczność dla diety 13.08.26: 2189 kcal; B: 90 g; T: 77,21 g, w tym Tł. nasycone: 20,82 g; W: 270,22 g, w tym cukry 160,02 g; Błonnik: 23,03 g, Sód: 1735,11 mg; Kaloryczność dla diety 14.08.26: 2258 kcal; B: 95,98 g; T: 73,06 g, w tym Tł. nasycone: 23,41 g; W: 305,4 g, w tym cukry 177,71 g; Błonnik: 23,72 g, Sód: 2002,2 mg; Kaloryczność dla diety 15.08.26: 2212 kcal; B: 98,11 g; T: 82,81 g, w tym Tł. nasycone: 24,2 g; W: 312,2 g, w tym cukry 170,03 g; Błonnik: 25,68 g Zawartość sodu: 1840 mg						

Jadłospis OPOCZNO dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży/karmiących C-O2

[illegible]

Jadłospis OPOCZNO dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-03

	PONIEDZIALEK 10.08.2026	WTOREK 11.08.2026	ŚRODA 12.08.2026	CZWARTEK 13.08.2026	PIĄTEK 14.08.2026	SOBOTA 15.08.2026
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo graham 90g (m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 80gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Mało orzechowe 30g (ORZECHY) - Jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Jabłko 100g	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Arbuz 100g	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka wieprzowa gotowana w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 180g - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 200g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 200g - Mizeria 150g (MLEKO) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 100 g -Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka warzywna 100g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 120 ml (MLEKO)	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Sok pomidorowy 200ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
Kaloryczność dla diety 10.08.26: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 24,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1760 mg, WW: 30 Kaloryczność dla diety 11.08.26: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Zawartość sodu: 2884 mg, WW: 27 Kaloryczność dla diety 12.08.26: 2644 kcal; B: 100,72 g; T: 90,14 g, w tym Tł. nasycone: 25,03 g; W: 328,60 g, w tym cukry 197,22 g; Błonnik: 28,6 g, Sód: 1689,95 mg, WW: 30 Kaloryczność dla diety 13.08.26: 2384 kcal; B: 91,78 g; T: 89,69 g, w tym Tł. nasycone: 23,24 g; W: 277,1 g, w tym cukry 202,2 g; Błonnik: 25,79 g, Sód: 1823,7 mg, WW: 29 Kaloryczność dla diety 14.08.26: 2520 kcal; B: 88,42 g; T: 82,51 g, w tym Tł. nasycone: 21,27 g; W: 363,02 g, w tym cukry 233,44 g; Błonnik: 24,78 g Zawartość sodu: 1682 mg, WW: 30 Kaloryczność dla diety 15.08.26: 2555 kcal; B: 95,51 g; T: 104,76 g, w tym Tł. nasycone: 24,82 g; W: 319,91 g, w tym cukry 184501 g; Błonnik: 24,65 g, Zawartość sodu: 1960 mg, WW: 29						

Jadłospis OPOCZNO dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży/karmiących C-O3

	NIEDZIELA 16.08.2026	PONIEDZIAŁEK 17.08.2026	WTOREK 18.08.2026	ŚRODA 19.08.2026		
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztecik pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Rzodkiewka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II ŚNIADANIE	Mus owocowo – warzywny 100g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 100g	Gruszka 100g		
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, sele, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELE, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, buraki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koncentrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml		
PODWIECZOREK	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo graham 90g (<u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150g (kasza jaglana, majonez, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (JAJKO)) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		
II KOLACJA	- Wafle ryżowe 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 150ml		

Kaloryczność dla diety 16.08.26: 2208 kcal; B: 95,46 g; T: 76,52 g, w tym Tł. nasycone: 22,44 g; W: 287,03 g, w tym cukry 304,04 g; Błonnik: 26,22 g Sód: 2051,08 mg, WW: 27

Kaloryczność dla diety 17.08.26: 2502 kcal; B: 106,91 g; T: 82,00 g, w tym Tł. nasycone: 25,21 g; W: 306,34 g, w tym cukry 187,02 g; Błonnik: 24,48g, Zawartość sodu: 1778 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety 18.08.26: 2496 kcal; B: 107,2 g; T: 93,11 g, w tym Tł. nasycone: 21,03 g; W: 298,44 g, w tym cukry 182,01 g; Błonnik: 26,86 g, Zawartość sodu: 1942 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety 19.08.26: 2592 kcal; B: 99,58 g; T: 85,02 g, w tym Tł. nasycone: 21,07 g; W: 330,03 g, w tym cukry 178,12 g; Błonnik: 27,17 g, Zawartość sodu: 1542 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 27