

01.04.2026 – środa

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 20 g (7), szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko gotowane 1 szt. (3), majonez 20 g (3, 10), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80 g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 20 g (7), szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko gotowane 1 szt. (3), majonez 20 g (3, 10), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80 g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 20 g (7), szynka wieprzowy 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko gotowane 1 szt. (3), majonez 20 g (3, 10), pomidor 80 g, ogórek zielony 80 g, mix sałat 30g
Obiad	Zupa fasolowa 300 ml (1,3,9,10) Kotlet smażony panierowany z kurczaka 130g (1,3) Ziemniaki 250 g Brokuł gotowany polany masłem 200g (7) Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml (1,3,9,10) Kotlet gotowany z kurczaka 130g Sos koperkowy 100ml (1,7,9,10,12) Ziemniaki 250 g Brokuł gotowany polany masłem 200g (7) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa ml (1,3,9,10) Kotlet gotowany z kurczaka 130g Sos koperkowy 100ml (1,7,9,10,12) Ziemniaki 250 g Brokuł gotowany polany masłem 200g (7) Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 100ml (7)	Jogurt naturalny 100ml (7)	Jogurt owocowy 100ml (7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 20 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), serek grani z zieleniną 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80 g, mix sałat 30g	Chleb razowy 110 g (1, 3, 11, 12), masło 20 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), serek grani z zieleniną 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80 g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 20 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), serek grani z zieleniną 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80 g, mix sałat 30g

02.04.2026 – czwartek

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser żółty 50g (7), pomidor 80g, papryka 80 g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100g (7), pomidor 80g, papryka 80 g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100g (7), pomidor 80g, ogórek zielony 80 g, mix sałat 30g
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (1,9,12) Szynka duszona 130g Sos pieczeniowy 100ml (1) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (1,9,12) Szynka duszona 130g Sos pieczeniowy 100ml (1) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300ml (1,9,12) Szynka duszona 130 g Sos pieczeniowy 100ml (1) Kasza jęczmienna 200g (1) Buraczki gotowane 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Kefir 150g (7)	Kefir 150g (7)	Kefir 150g (7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80 g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80 g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80 g, mix sałat 30 g

03.04.2026 – piątek

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g ,ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ser żółty 50 g (7), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), serek grani z zielenią 100 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (9,10,12) Ryba pieczona 130 g (4) Sos koperkowy 100ml (1,7,10) Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty 150 g(12) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (9,10,12) Ryba pieczona 130 g (4) Sos koperkowy 100ml (1,7,10) Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty 150 g(12) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (9,10,12) Ryba pieczona 130 g (4) Sos koperkowy 100ml (1,7,10) Ziemniaki 250g Bukiet warzyw gotowany 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

04.04.2026 – sobota

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko 1 szt (3), majonez 20g, papryka konserwowa 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko 1 szt (3), majonez 20g, papryka konserwowa 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Zupa jarzynowa 300 ml (9) Sztuka mięsa drobiowa smażona 130g Sos pieczeniowy 100 ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (9) Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g Sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (9) Sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g Sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7,9,10) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Biszkopty 50g (1)	Biszkopty 50g (1)	Biszkopty 50g (1)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

05.04.2026 – niedziela

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser żółty 50 g (7), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100 g (7), ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Żurek 300 ml (1,9,10,12) Zrazy wieprzowe zawijane, duszone 150g Sos pieczeniowy 100ml (1) Ziemniaki 250g Kapusta czerwona duszona 200g Kompot owocowy 250 ml	Żurek 300 ml (1,9,10,12) Zrazy wieprzowe zawijane, duszone 150g Sos pieczeniowy 100ml(1) Ziemniaki 250g Kapusta czerwona duszona 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,9,10,12) Zrazy wieprzowe zawijane, duszone – lekkostrawne z marchewką 150g Sos pieczeniowy 100ml (1) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

06.04.2026 – poniedziałek

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g , szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9) Pierś z kurczaka z mozzarellą i pomidorem 130g (7) Sos pieczeniowy 100ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany 200g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9) Pierś z kurczaka z mozzarellą i pomidorem 130g (7) Sos pieczeniowy 100ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany 200g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 300ml (1,3,9) Pierś z kurczaka z mozzarellą i pomidorem 130g (7) Sos pieczeniowy 100ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany 200g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Banan 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

07.04.2026 – wtorek

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g , szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (1,7,9,10,12) Sztuka mięsa drobiowego duszona 130g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki gotowane 250g Brokuł gotowany 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (1,7,9,10,12) Sztuka mięsa drobiowego duszona 130g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki gotowane 250g Brokuł gotowany 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (1,7,9,10,12) Sztuka mięsa drobiowego duszona 130g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki gotowane 250g Brokuł gotowany 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Galaretka truskawkowa 200g	Galaretka truskawkowa 200g	Galaretka truskawkowa 200g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

08.04.2026 – środa

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), ser biały 100g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), ser biały 100g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100g (7), ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (1,7,9,10,12) Kotlet mielony smażony 130g (1,3,12) Sos chrzanowy 100ml (1,7,10) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (1,7,9,10,12) Pulpet drobiowy 130g (1,3,12) Sos chrzanowy 100ml (1,7,10) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty białej 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (1,7,9,10,12) Pulpet drobiowy 130g (1,3,12) Sos śmietankowy 100ml (1,7,10) Ziemniaki 250g Brokuł gotowany 200g Kompot owocowy 250ml
Podwieczorek	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, ogórek konserwowy 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

09.04.2026 – czwartek

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100g (7), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser biały 100g (7), ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), ser biały 100g (7),szynka 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (9) Kotlet wp smażony panierowany 130g (1) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa żółta z masłem i bułką tartą 200g Kompot owocowy 250 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (9) Schab gotowany 130g Sos koperkowy 100ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa żółta z masłem i bułką tartą 200g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa 300ml(9) Schab gotowany 130g Sos koperkowy 100ml (1) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa żółta z masłem i bułką tartą 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Mus owocowy 1 szt
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser tostowy 50 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g

10.04.2026 – piątek

	Podstawowa	Cukrzycowa	Lekkostrawna
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), ser żółty 50g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), ser żółty 50g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ogórek konserwowy 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), jajko 1 szt (3), majonez 20g, ser biały 100g (7), ogórek zielony 80g, pomidor 80g, mix sałat 30 g
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (9) Ryba gotowana 130g (4) Sos koperkowy 100ml (1,9,12) Ziemniaki gotowane 250g Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (9) Ryba gotowana 130g (4) Sos koperkowy 100ml (1,9,12) Ziemniaki gotowane 250g Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 300ml (9,10) Ryba gotowana 130g (4) Sos koperkowy 100ml (1,9,12) Ziemniaki gotowane 250g Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g (7)	Jogurt naturalny 100g (7)	Jogurt naturalny 100ml (7)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, papryka konserwowa 80g, mix sałat 30g	Chleb pszenno-żytni 110 g (1, 3, 11, 12), masło 15 g (7), szynka drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11, 12), ser grani 100 g (7), pomidor 80 g, ogórek zielony 80g, mix sałat 30g