

Czwartek 6.08.2026	Dieta podstawowa
Śniadanie	Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi morelami i rodzynkami (SO2), babką płesznik i płatkami migdałowymi (ORZ) (300g) (G) Pasztet mięsno-warzywny (JAJ, GLU PSZ) (80g) z serem gouda (MLE) (30g), pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i pomidorem (60g) z roszponką (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL) (400g) (G) Nuggetsy w płatkach kukurydzianych z sosem BBQ (100g) (JAJ, MLE), z ziemniaczkami z zieloną pietruszką (250g) i bukietem warzyw (kalafior, marchew, brokuł) (100g) (P,G) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Malinowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g) oraz ogórek (70g) z sałatą lodową (20g) Herbata owocowa bez cukru (250ml)
Posiłek nocny / druga kolacja	Wiśniowo-bananowy koktajl na maślanie (MLE) z nasionami chia i masłem orzechowym (OZI) (200g)
Wartość odżywcza	K: 2091.8 / B: 131.8 T: 63.0 / W: 267.5 NKT: 18.8 / SCP: 40.1 / F: 41.9 / Na: 2529.2