

| 19.08.2024 | | | |
|----------------------|---|--|---|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | otręby gotowane na Mleku 300 ml 1, 7 twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 ser żółty 20 g 7 wędlina chuda mieszana 40 g sałata 5 g pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | otręby gotowane na Mleku 300 ml 1, 7 twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 wędlina chuda mieszana 40 g sałata 5 g pomidor 100 g powidła 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | otręby gotowane na Mleku 300 ml 1, 7 twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 wędlina chuda mieszana 40 g sałata 5 g pomidor 100 g powidła 30 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Sałatka z ogórka, cieciorci i kukurydzy 150 g 7 |
| OBIAD | Zupa ogórkowa 300 ml Stek wieprzowy z cebulką 120 g 1 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 300 ml Stek wieprzowy pieczony w piecu w sosie białym 120 g 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 300 ml Stek wieprzowy pieczony w piecu w sosie białym 120 g 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Kisiel 330 ml |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g pasta mięsna 30 g wędlina mieszana 40 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 sałatka różności 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g pasta mięsna 30 g wędlina mieszana chuda 40 g masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g pasta mięsna 30 g wędlina mieszana chuda 40 g masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Herbatniki 30 g 1, 3, 7 | Koktajl owocowy 250 ml 7 | Koktajl owocowy 250 ml 7 |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia 2215kcal W : 260g, B: 104g, T: 100g Błonnik :37g, Skrobia : 143g, Sacharoza : 47g, Sód : 2393mg, Tł. Nasycone : 37g | Energia 1925kcal W : 277g, B: 99g, T: 59g Błonnik :32g, Skrobia : 129g, Sacharoza : 59g, Sód : 2192mg, Tł. Nasycone : 27g | Energia 2210kcal W : 315g, B: 111g, T: 74g Błonnik :44g, Skrobia : 137g, Sacharoza : 74g, Sód : 2305mg, Tł. Nasycone : 28g |

GRUPA SCANMED

| 20.08.2024 | | | |
|----------------------|--|---|--|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Kasza manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g frankfurterka na ciepło 50 g ketchup 10 g sałata 5 g sałatka szwedzka 60 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml | Kasza manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g frankfurterka na ciepło 50 g sałata 5 g pomidor parzony 60 g masło 10 g 7 chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml | Kasza manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g frankfurterka na ciepło 50 g sałata 5 g pomidor parzony 60 g masło 10 g 7 chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Paszтет 20 g Ogórek kiszony 20 g |
| OBIAD | Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g kotlet drobiowy panierowany 140 g 1, 3 surówka z marchewki i jabłk 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 surówka z marchewki i jabłk 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 surówka z marchewki i jabłk 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Owoc sezonowy |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor 100 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 kluseczki babuni na mleku 330 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor 100 g Serek fromage 30 g 7 hummus 30 g Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor 100 g Serek fromage 30 g 7 hummus 30 g Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSILEK NOCNY | Owoc sezonowy | Owoc sezonowy | Owoc sezonowy |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2368kcal W : 320g, B: 116g, T: 81g Błonnik :31g, Skrobia : 161g, Sacharoza : 57g, Sód : 3592mg, Tł. Nasycone : 31g | Energia 2081kcal W : 326g, B: 92g, T: 55g Błonnik :27g, Skrobia : 149g, Sacharoza : 97g, Sód : 2628mg, Tł. Nasycone : 24g | Energia 2368kcal W : 381g, B: 105g, T: 63g Błonnik :42g, Skrobia : 173g, Sacharoza : 99g, Sód : 3184mg, Tł. Nasycone : 27g |

GRUPA SCANMED

| 21.08.2024 | | | |
|----------------------|--|---|--|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Płatki owsiane gotowane z otrębami 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane z otrębami 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Hummus 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki owsiane gotowane z otrębami 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Hummus 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Sałatka warzywna z Kiełkami 150 g |
| OBIAD | Barszcz biały 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz wieprzowy 150 g 1 surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Barszcz biały 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz wieprzowy pieczony w Piecu 150 g 1 mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Barszcz biały 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz wieprzowy pieczony w Piecu 150 g 1 mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Jabłko pieczone 150 g |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Kalafor gotowany 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń malinowy 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Owoc sezonowy | Koktajl owocowy 330 ml 7 | Koktajl owocowy 330 ml 7 |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 1909kcal W : 295g, B: 82g, T: 56g Błonnik :31g, Skrobia : 165g, Sacharoza : 45g, Sód : 2897mg, Tł. Nasycone : 25g | Energia 2056kcal W : 312g, B: 90g, T: 59g Błonnik :26g, Skrobia : 175g, Sacharoza : 50g, Sód : 2103mg, Tł. Nasycone : 25g | Energia 2321kcal W : 349g, B: 98g, T: 74g Błonnik :39g, Skrobia : 176g, Sacharoza : 56g, Sód : 2237mg, Tł. Nasycone : 28g |

GRUPA SCANMED

| 22.08.2024 | | | |
|----------------------|---|---|--|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Musli na mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina mieszana 40 g jajko gotowane 56 g 3 sałata 5 g ogórek kiszony 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Musli na mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina mieszana 40 g jajko gotowane 56 g 3 sałata 5 g ogórek kiszony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Musli na mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina mieszana 40 g jajko gotowane 56 g 3 sałata 5 g ogórek kiszony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Owoc sezonowy Jogurt naturalny 150 g 7 |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g udko pieczone w piecu 140 g 1 mizeria 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g udko pieczone w piecu 140 g 1 marchewka z groszkiem gotowana 140 g | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g udko pieczone w piecu 140 g 1 marchewka z groszkiem gotowana 140 g |
| PODWIE CZOREK | | | Kisiel 250 ml |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlina chuda 40 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 sałatka jarzynowa 150 g 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlina chuda 40 g masło 10 g 7 chleb pszenny 80 g 1 kluski lane na mleku 250 ml 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlina chuda 40 g masło 10 g 7 chleb wieloziarnisty 80 g 1 kluski lane na mleku 250 ml 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Baton „dobra kaloria” 33 g 1, 5 | Kefir naturalny 150 ml 7 Pieczywo ryżowe 15 g | Kefir naturalny 150 ml 7 Pieczywo ryżowe 15 g |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2016kcal W : 249g, B: 102g, T: 78g Błonnik :24g, Skrobia : 131g, Sacharoza : 40g, Sód : 2629mg, Tł. Nasycone : 33g | Energia 2141kcal W : 271g, B: 109g, T: 76g Błonnik :19g, Skrobia : 150g, Sacharoza : 45g, Sód : 2485mg, Tł. Nasycone : 36g | Energia 2508kcal W : 314g, B: 124g, T: 96g Błonnik :30g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 61g, Sód : 2683mg, Tł. Nasycone : 39g |

GRUPA SCANMED

| 23.08.2024 | | | |
|----------------------|---|---|--|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne gotowane na Mleku 250 ml 1, 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina chuda 40 g ser żółty 20 g 7 sałata 5 g pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na Mleku 250 ml 1, 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina chuda drobiowa 40 g dżem niskosłodzony 20 g 12 hummus 20 g sałata 5 g pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na Mleku 250 ml 1, 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina chuda drobiowa 40 g dżem niskosłodzony 20 g 12 hummus 20 g sałata 5 g pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Owoc sezonowy |
| OBIAD | Zupa jarzynowa 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona 140 g 1, 3, 4 surówka z kiszonej kapusty 140g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 4, 9 ogórek kiszony 140g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 4, 9 ogórek kiszony 140g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Jogurt naturalny 150 g 7 |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g wędlina chuda drobiowa 40 g pasta mięsna 20 g Chleb żytni 80 g 1 Masło 10 g 7 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g wędlina chuda drobiowa 40 g pasta mięsna 20 g Chleb pszenny 80 g 1 Masło 10 g 7 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g wędlina chuda drobiowa 40 g pasta mięsna 20 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Masło 10 g 7 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 15 g | Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 15 g | Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 15 g |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2288kcal W : 319g, B: 110g, T: 75 Błonnik :31g, Skrobia : 177g, Sacharoza : 48g, Sód : 2831mg, Tł. Nasycone : 28g | Energia 2111kcal W : 307g, B: 93g, T: 64g Błonnik :23g, Skrobia : 164g, Sacharoza : 55g, Sód : 2495mg, Tł. Nasycone : 26g | Energia 2324kcal W : 349g, B: 104g, T: 69g Błonnik :33g, Skrobia : 178g, Sacharoza : 59g, Sód : 2747mg, Tł. Nasycone : 28g |

GRUPA SCANMED

| 24.08.2024 | | | |
|----------------------|--|--|---|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Otręby gotowane na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g parówka gotowana drobiowa 50 g sałata 5 g sałatka szwedzka 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Otręby gotowane na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g parówka gotowana drobiowa 50 g sałata 5 g pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Otręby gotowane na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g parówka gotowana drobiowa 50 g sałata 5 g pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Owoc sezonowy |
| OBIAD | Krupnik warzywny 300 ml Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym, 150 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Krupnik warzywny 300 ml Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym, 150 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Krupnik warzywny 300 ml Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym, 150 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | Kisiel wieloowocowy |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor 100 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Wędlina chuda 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb baltonowski 80 g 1 Jogurt owocowy 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Kluseczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor 100 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Kluseczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor 100 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Owoc | Jogurt naturalny 140 g 7 | Jogurt naturalny 140 g 7 |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2307kcal W : 316g, B: 103g, T: 88g Błonnik :42g, Skrobia : 145g, Sacharoza : 75g, Sód : 2805mg, Tł. Nasycone : 41g | Energia 2242kcal W : 299g, B: 102g, T: 84g Błonnik :31g, Skrobia : 146g, Sacharoza : 55g, Sód : 2409mg, Tł. Nasycone : 41g | Energia 2456kcal W : 341g, B: 109g, T: 92g Błonnik :43g, Skrobia : 151g, Sacharoza : 72g, Sód : 2513mg, Tł. Nasycone : 42g |

GRUPA SCANMED

| 25.08.2024 | | | |
|----------------------|--|--|---|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Ogórek 20 g Pomidor 20 g |
| OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa 200 g 1, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Owoc sezonowy |
| KOLACJA | Sałata 5 g Ogórek kiszony 50 g Wędlina mieszana chuda 40 g Serek kanapkowy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Jogurt wegański 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Ogórek kiszony 50 g Wędlina mieszana 40 g Serek kanapkowy 30 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Ogórek kiszony 50 g Wędlina mieszana 40 g Serek kanapkowy 30 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Owoc sezonowy | Jogurt wegański 140 g | Jogurt wegański 140 g |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Energia : 2373kcal W : 354g, B: 90g, T: 77g Błonnik :31g, Skrobia : 188g, Sacharoza : 61g, Sód : 2344mg, Tł. Nasycone : 40g | Energia 2462kcal W : 356g, B: 96g, T: 80g Błonnik :23g, Skrobia : 207g, Sacharoza : 48g, Sód : 2748mg, Tł. Nasycone : 42g | Energia 2764kcal W : 410g, B: 109g, T: 90g Błonnik :38g, Skrobia : 231g, Sacharoza : 51g, Sód : 3244mg, Tł. Nasycone : 47g |

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/ w przeliczeniu na SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne