

26.08.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na Mleku 300 ml 1, 7 serek biały 30 g 7 ser żółty 20 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g sałata 5 g pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na Mleku 300 ml 1, 7 serek biały 30 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g dżem 20 g 12 hummus 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na Mleku 300 ml 1, 7 serek biały 30 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g dżem 20 g 12 hummus 30 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałotka z pomidora, mozzarelli i słonecznika 150 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa 300 ml Kotlet mielony panierowany smażony 120 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 50 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie koperkowym 120 g 1, 3, 7 Kasza gryczana gotowana 50 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie koperkowym 120 g 1, 3, 7 Kasza gryczana gotowana 50 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 50 g pasta mięsna 30 g wędlna drobiowa chuda 40 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 50 g pasta mięsna 30 g wędlna drobiowa 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 50 g pasta mięsna 30 g wędlna drobiowa 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	Koktajl owocowy 250 ml 7	Jogurt naturalny 150 ml 7	Jogurt naturalny 150 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia 2143kcal W : 283g, B: 106g, T: 75g Błonnik :24g, Skrobia : 163g, Sacharoza : 43g, Sód : 2436mg, Tł. Nasycone : 29g	Energia 1820kcal W : 250g, B: 85g, T: 60g Błonnik :18g, Skrobia : 156g, Sacharoza : 40g, Sód : 2051mg, Tł. Nasycone : 26g	Energia 2083kcal W : 284g, B: 100g, T: 71g Błonnik :26g, Skrobia : 161g, Sacharoza : 55g, Sód : 2364mg, Tł. Nasycone : 29g

GRUPA SCANMED

27.08.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g frankfurterka na ciepło 50 g musztarda 10 g 10 sałata 5 g ogórek kiszony 60 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g frankfurterka na ciepło 50 g musztarda 10 g 10 sałata 5 g pomidor parzony 60 g ogórek kiszony 60 g masło 10 g 7 chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g frankfurterka na ciepło 50 g musztarda 10 g 10 sałata 5 g pomidor parzony 60 g ogórek kiszony 60 g masło 10 g 7 chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 mlml
II ŚNIADANIE			Owoc sezonowy 150 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml Pancakes z sosem owocowym 300 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Kasza gryczana gotowana 50 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietankowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Kasza gryczana gotowana 50 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie śmietankowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Pieczywo chrupkie 15 g 1 Masło 5 g 7 Szynka 40 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Wędlina mieszana 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 koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Pasta warzywna 30 g Wędlina mieszana chuda 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 koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Pasta warzywna 30 g Wędlina mieszana chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 140 g 7	Jogurt naturalny 140 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2231kcal W : 283g, B: 87g, T: 90g Błonnik :19g, Skrobia : 112g, Sacharoza : 57g, Sód : 3500mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 1986kcal W : 270g, B: 99g, T: 65g Błonnik :23g, Skrobia : 142g, Sacharoza : 53g, Sód : 2402mg, Tł. Nasycone : 29g	Energia 2446kcal W : 393g, B: 104g, T: 63g Błonnik :36g, Skrobia : 150g, Sacharoza : 49g, Sód : 2695mg, Tł. Nasycone : 28g

GRUPA SCANMED

28.08.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Zupa mleczna gotowana z otrębami 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Zupa mleczna gotowana z otrębami 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Zupa mleczna gotowana z otrębami 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Owoc sezonowy 150 g
OBIAD	Barszcz czerwony 350 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g Sztuka mięsa wieprzowego pieczona w piecu w sosie ciemnym 150 g 1, 7 surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 350 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g Sztuka mięsa wieprzowego pieczona w piecu w sosie ciemnym 150 g 1, 7 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 350 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g Sztuka mięsa wieprzowego pieczona w piecu w sosie ciemnym 150 g 1, 7 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Makaron ze szpinakiem 150 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń waniliowy 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń waniliowy 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 : 1828kcal W : 256g, B: 96g, T: 63g Błonnik :41g, Skrobia : 129g, Sacharoza : 46g, Sód : 2264mg, Tł. Nasycone : 26g	Energia 1989kcal W : 288g, B: 109g, T: 60g Błonnik :40g, Skrobia : 129g, Sacharoza : 59g, Sód : 2299mg, Tł. Nasycone : 27g	Energia 2289kcal W : 348g, B: 115g, T: 68g Błonnik : 48g, Skrobia : 137g, Sacharoza : 52g, Sód : 2353mg, Tł. Nasycone : 28g

GRUPA SCANMED

29.08.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 wędlna chuda 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	Kaszka manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 wędlna chuda 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	Kaszka manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 wędlna chuda 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Wędlna 20 g pomidor 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa z zielonego groszku 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 gulasz z indyka gotowany 140 g 1 buraczki z cebulką i jabłkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 gulasz z indyka gotowany 140 g 1 buraczki z cebulką i jabłkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z zielonego groszku 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 gulasz z indyka gotowany 140 g 1 buraczki z cebulką i jabłkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 sałatka z makaronu i brokuła, sera żółtego, szynki i ogórka kiszzonego 150 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlna 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 parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlna 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
POSIŁEK NOCNY	Herbatniki 30 g 1, 3, 7	Jogurt naturalny 140 g	Jogurt naturalny 140 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2207kcal W : 286g, B: 86g, T: 91g Błonnik :27g, Skrobia : 163g, Sacharoza : 57g, Sód : 2981mg, Tł. Nasycone : 44g	Energia 1869kcal W : 264g, B: 71g, T: 66g Błonnik :20g, Skrobia : 145g, Sacharoza : 50g, Sód : 1891mg, Tł. Nasycone : 33g	Energia 2122kcal W : 307g, B: 84g, T: 73g Błonnik :29g, Skrobia : 170g, Sacharoza : 52g, Sód : 2394mg, Tł. Nasycone : 36g

GRUPA SCANMED

30.08.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na Mleku 250 ml 1, 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina chuda drobiowa 40 g ser żółty 20 g 7 sałata 5 g dżem 20 g 12 pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Musli na Mleku 250 ml 1, 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina chuda drobiowa 40 g pasta warzywna 20 g sałata 5 g pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Musli na Mleku 250 ml 1, 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina chuda drobiowa 40 g pasta warzywna 20 g sałata 5 g pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Serek wiejski 100 g 7 Ogórek kiszony 60 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml 1 Pierogi leniwe z kwaśną śmietaną 200 g 1, 3, 7 Surówka z marchewki i brzoskwini 140g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Udko z pieca gotowane w sosie śmietanowym 140 g 7 Mix warzyw gotowanych 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Udko z pieca gotowane w sosie śmietanowym 140 g 7 Mix warzyw gotowanych 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g wędlina mieszana 40 g pasta twarogowo-mięsna 20 g Chleb żytni 80 g 1 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g wędlina mieszana 40 g pasta twarogowo-mięsna 20 g Chleb pszenny 80 g 1 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g wędlina mieszana 40 g pasta twarogowo-mięsna 20 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 33 g 5, 12	Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo ryżowe 15 g	Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo ryżowe 15 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2223kcal W : 284g, B: 97g, T: 87 Błonnik :25g, Skrobia : 122g, Sacharoza : 65g, Sód : 2585mg, Tł. Nasycone : 40	Energia 2056kcal W : 300g, B: 95g, T: 62g Błonnik :26g, Skrobia : 154g, Sacharoza : 56g, Sód : 1782mg, Tł. Nasycone : 28g	Energia 2134kcal W : 318g, B: 99g, T: 64g Błonnik :32g, Skrobia : 154g, Sacharoza : 58g, Sód : 1847mg, Tł. Nasycone : 29g

GRUPA SCANMED

31.08.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na Mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g parówka gotowana drobiowa 50 g sałata 5 g pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na Mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g parówka gotowana drobiowa 50 g sałata 5 g pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na Mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 Wędlina chuda 40 g parówka gotowana drobiowa 50 g sałata 5 g pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa brokułowa 300 ml Gotowane ziemniaki 150 g Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie beszamelowym, 150 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Gotowane ziemniaki 150 g Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie beszamelowym, 150 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Gotowane ziemniaki 150 g Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie beszamelowym, 150 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Owoc sezonowy
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina chuda 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb baltonowski 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Klusieczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina chuda 40 g Masło 10 g 7 Paszтет pieczony 30 g Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Klusieczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina chuda 40 g Masło 10 g 7 Paszтет pieczony 30 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 140 g 7	Jogurt naturalny 140 g 7	Jogurt naturalny 140 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2272cal W : 302g, B: 108g, T: 82g Błonnik :31g, Skrobia : 152g, Sacharoza : 62g, Sód : 2601mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 2243kcal W : 288g, B: 108g, T: 83g Błonnik :26g, Skrobia : 156g, Sacharoza : 53g, Sód : 2494mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 2329kcal W : 309g, B: 111g, T: 84g Błonnik :30g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 59g, Sód : 2547mg, Tł. Nasycone : 37g

GRUPA SCANMED

01.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek śmietankowy 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Ogórek kiszony 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek śmietankowy 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Ogórek kiszony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek śmietankowy 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Ogórek kiszony 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 feta 20 g 7 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 Pomidor koktajlowy 50 g Wędlina mieszana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Jogurt owocowy 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Wędlina mieszana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka gotowana na mleku 200 g 7, 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Wędlina mieszana chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka gotowana na mleku 200 g 7, 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Owoc sezonowy	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2300kcal W : 324g, B: 86g, T: 84g Błonnik :29g, Skrobia : 185g, Sacharoza : 51g, Sód : 2624mg, Tł. Nasycone : 43g	Energia 2471kcal W : 354g, B: 86g, T: 88g Błonnik :28g, Skrobia : 207g, Sacharoza : 48g, Sód : 2986mg, Tł. Nasycone : 47g	Energia 2554kcal W : 377g, B: 88g, T: 89g Błonnik :34g, Skrobia : 207g, Sacharoza : 53g, Sód : 3040mg, 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