

02.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Gotowane płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pomidory 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Gotowane płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina chuda mieszana 40 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pomidory 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Gotowane płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina chuda mieszana 40 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pomidory 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 biały 300 ml 1, 7 Smażony stek z cebulką 120 g Kasza bulgur 50 g 1 Surówka z kapusty białej z marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 300 ml 1, 7 Gotowany stek w sosie chrzanowym 120 g Kasza bulgur 50 g 1 Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 300 ml 1, 7 Gotowany stek w sosie chrzanowym 120 g Kasza bulgur 50 g 1 Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta mięsna 20 g Wędlina mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Sałatka makaronowa 100 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta mięsna 20 g Wędlina mieszana chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta mięsna 20 g Wędlina mieszana chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy 250 ml 7	Pieczywo kukurydziane 10 g Kefir 250 ml 7	Pieczywo kukurydziane 10 g Kefir 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia 2643kcal W : 316g, B: 127g, T: 109g Błonnik :34g, Skrobia : 144g, Sacharoza : 58g, Sód : 2860mg, Tł. Nasycone : 42g	Energia : 2374kcal W : 293g, B: 133g, T: 81g Błonnik :25g, Skrobia : 147g, Sacharoza : 40g, Sód : 2924mg, Tł. Nasycone : 32g	Energia : 2588kcal W : 334g, B: 139g, T: 89g Błonnik :36g, Skrobia : 152g, Sacharoza : 57g, Sód : 3029mg, Tł. Nasycone : 33g;

GRUPA SCANMED

03.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 250 ml 7 serek biały 30 g 7 wędlina chuda mieszana 40 g frankfurterka gotowana 40 g sałata 5 g pomidor parzony 50 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 250 ml 7 serek biały 30 g 7 wędlina chuda mieszana 40 g parówka z szynki gotowana 40 g sałata 5 g pomidor parzony 50 g masło 10 g 7 chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 250 ml 7 serek biały 30 g 7 wędlina chuda mieszana 40 g parówka z szynki gotowana 40 g sałata 5 g pomidor parzony 50 g masło 10 g 7 chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Ogórek kiszony 30 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g Udko pieczone w piecu 140 g Mizeria z ogórka 140 g 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g Udko pieczone w piecu w sosie koperkowym 140 g 7 Gotowana fasolka szparagowa 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g Udko pieczone w piecu w sosie koperkowym 140 g 7 Gotowana fasolka szparagowa 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone w piecu 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy 25 g 7 Wędlina chuda 40 g Paszтет drobiowy 25 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Kisiel z owocami 330 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy 25 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Mus jabłkowy 120 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 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 kanapkowy 25 g 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Mus jabłkowy 120 g 12 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 330 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir naturalny 200 ml 7 Biszkopty 30 g 1, 3	Jogurt naturalny 140 g 7	Jogurt naturalny 140 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2347kcal W : 322g, B: 104g, T: 81g Błonnik :25g, Skrobia : 159g, Sacharoza : 87g, Sód : 2591mg, Tł. Nasycone : 34g	Energia : 2027kcal W : 262g, B: 100g, T: 71g Błonnik :19g, Skrobia : 151g, Sacharoza : 49g, Sód : 2290mg, Tł. Nasycone : 34 g	Energia : 2347kcal W : 320g, B: 112g, T: 82g Błonnik :34g, Skrobia : 176g, Sacharoza : 54g, Sód : 2788mg, Tł. Nasycone : 40g

GRUPA SCANMED

04.09.2024			
	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 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 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	Kaszka manna gotowana na Mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g hummus 20 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na Mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem Naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g hummus 20 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Pomidor 100 g Mozzarella 40 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa 350 ml Kopytka z sosem koperkowym 300 g 1, 3, 7 Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie koperkowym 150 g 7 Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie koperkowym 150 g 7 Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Kalaflor gotowany 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy 250 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina chuda mieszana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy 250 g 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 : 1941kcal W : 312g, B: 75g, T: 55g Błonnik :30g, Skrobia : 169g, Sacharoza : 64g, Sód : 2853mg, Tł. Nasycone : 23g	Energia : 2235kcal W : 312g, B: 108g, T: 69g Błonnik :21g, Skrobia : 153g, Sacharoza : 66g, Sód : 3069mg, Tł. Nasycone : 29g	Energia : 2407kcal W : 342g, B: 121g, T: 74g Błonnik :33g, Skrobia : 153g, Sacharoza : 68g, Sód : 3434mg, Tł. Nasycone : 31g

GRUPA SCANMED

05.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały 60 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g jajko gotowane 56 g 3 sałata 5 g pomidor parzony 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 Serek biały 60 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g jajko gotowane 56 g 3 sałata 5 g pomidor parzony 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 Serek biały 60 g 7 wędlna chuda mieszana 40 g jajko gotowane 56 g 3 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Ogórek kwaszony 20 g 12 Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 140 g 1, 3 Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie krem chrzanowy 140 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie krem chrzanowy 140 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel truskawkowy 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlna chuda drobiowa 40 g masło 10 g 7 chleb baltonowski 80 g 1 sałatka ziemniaczana z warzywami strączkowymi i ogórkiem 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 wędlna chuda drobiowa 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 drobiowa 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	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2174kcal W : 264g, B: 94g, T: 94g, Błonnik :28g, Skrobia : 140g, Sacharoza : 49g, Sód : 2252mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia : 2039kcal W : 260g, B: 86g, T: 80g Błonnik :21g, Skrobia : 142g, Sacharoza : 41g, Sód : 2023mg, Tł. Nasycone : 39g	Energia : 2438kcal W : 321g, B: 102g, T: 97g Błonnik :35g, Skrobia : 172g, Sacharoza : 56g, Sód : 2518mg, Tł. Nasycone : 45g

GRUPA SCANMED

06.09.2024			
	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 szynkowa 40 g ser żółty 20 g 7 sałata 5 g pomidor koktajlowy 100 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 szynkowa 40 g powidła śliwkowe 20 g 12 sałata 5 g pomidor koktajlowy 100 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 szynkowa 40 g powidła śliwkowe 20 g 12 sałata 5 g pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Pieczywo ryżowe 40 g
OBIAD	Krupnik warzywny 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba panierowana smażona 120 g 1, 4 Surówka z kiszanej kapusty 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik warzywny 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 120 g Ogórek kiszony 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik warzywny 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 120 g Ogórek kiszony 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka 80 g wędlina drobiowa 40 g pasta warzywna 20 g Chleb żytni 80 g 1 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g wędlina drobiowa 40 g pasta warzywna 20 g Chleb pszenny 80 g 1 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g wędlina drobiowa 40 g pasta warzywna 20 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż z musem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Owoc	Owoc	Owoc
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2090kcal W : 304g, B: 89g, T: 69 Błonnik :32g, Skrobia : 168g, Sacharoza : 51g, Sód : 2476mg, Tł. Nasycone : 23g	Energia : 1850kcal W : 292g, B: 72g, T: 51g Błonnik :23g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 58g, Sód : 2217mg, Tł. Nasycone : 19g	Energia : 2104kcal W : 325g, B: 83g, T: 65g Błonnik :34g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 64g, Sód : 2416mg, Tł. Nasycone : 22g

GRUPA SCANMED

07.09.2024			
	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 60 g 7 Wędlina mieszana chuda 40 g parówka gotowana 50 g sałata 5 g sałatka szwedzka 80 g 10 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na Mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy 60 g 7 Wędlina mieszana chuda 40 g parówka gotowana z indyka 50 g sałata 5 g pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na Mleku 250 ml 1, 7 Twarożek chudy 60 g 7 Wędlina mieszana chuda 40 g parówka gotowana z indyka 50 g sałata 5 g pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko 150 g Orzechy 20 g 5
OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Kotlet mielony gotowany w sosie pomidorowym 150 g 1, 3 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Kotlet mielony gotowany w sosie pomidorowym 150 g 1, 3 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Kotlet mielony gotowany w sosie pomidorowym 150 g 1, 3 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Owoc sezonowy
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 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	Kluseczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina chuda drobiowa 40 g Masło 10 g 7 hummus 30 g 11 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kluseczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina chuda drobiowa 40 g Masło 10 g 7 hummus 30 g 11 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 : 2298cal W : 303g, B: 111g, T: 83g Błonnik :30g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 63g, Sód : 2850mg, Tł. Nasycone : 38g	Energia : 2188kcal W : 277g, B: 106g, T: 80g Błonnik :21g, Skrobia : 156g, Sacharoza : 53g, Sód : 2535mg, Tł. Nasycone : 36g	Energia : 2387kcal W : 330g, B: 111g, T: 82g Błonnik :33g, Skrobia : 159g, Sacharoza : 72g, Sód : 2640mg, Tł. Nasycone : 36g

GRUPA SCANMED

08.09.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 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 parzony 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 parzony 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 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 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 gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Owoc sezonowy
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Wędlina chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Jogurt czekoladowy 54 g 7 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 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	Kefir naturalny 250 ml 7 Biszkopty 30 g 1, 3	Kefir naturalny 250 ml 7 Biszkopty 30 g 1, 3
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2268kcal W : 339g, B: 92g, T: 71g Błonnik :30g, Skrobia : 182g, Sacharoza : 46g, Sód : 2735mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia : 2439kcal W : 343g, B: 104g, T: 79g Błonnik :20g, Skrobia : 199g, Sacharoza : 55g, Sód : 2402mg, Tł. Nasycone : 42g	Energia : 2731kcal W : 394g, B: 116g, T: 89g Błonnik :35g, Skrobia : 223g, Sacharoza : 58g, Sód : 2898mg, 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