

16.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek almette naturalny 30 g 7 Hummus z ciecior ki zielonego 30 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7	Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek almette naturalny 30 g 7 Hummus z ciecior ki zielonego 30 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina krakowska 40 g Sałata 5 g Pomidorki 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar ziołowy bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 pasztecik drobiowy 20 g 1, 12 ogórek 20 g kiełki 5 g
OBIAD	Zupa dyniowa krem 300 ml Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 50 g 1 Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa krem 300 ml Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie jarzynowym 140 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 50 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa krem 300 ml Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie jarzynowym 140 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 50 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g Pasta mięsna 30 g Szynka wieprzowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z tuńczyka z brokułami, jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką czerwoną, kukurydzą w Sosie majonezowym 150 g 1, 3, 4, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Sałatka pomidorowo-cukiniowa 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica chuda parzona 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 Sałatka pomidorowo-cukiniowa 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica chuda parzona 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 bananowy na kefirze 250 ml 7	Koktajl bananowy na kefirze 250 ml 7	Koktajl bananowy na kefirze 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2215 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 250 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 13 g;	Wartość energetyczna: 1844 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 248 g; W tym cukry: 100 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 2100 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 72; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 278g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 9,7 g;

GRUPA SCANMED

17.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Serek delikatesowy 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Frankfurterka gotowana 50 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Serek twarogowy chudy 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek twarogowy chudy 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			sałatka z sałaty lodowej, pomidora, ogórka, papryki i mozzarelli 150 g 7
OBIAD	Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane podane w sosie koperkowym Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane podane w sosie koperkowym Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane podane w sosie koperkowym Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Rukola 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Szynka wieprzowa 25 g Paszтет drobiowy 40 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kisiel z owocami 350 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 60 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Połędwica sopocka parzona 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 60 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Połędwica sopocka parzona 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2369 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 330 g; W tym cukry: 155 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2359 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 340 g; W tym cukry: 124 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2151 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 308 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

18.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana gotowana na mleku 230 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kaszka jagłana gotowana na mleku 230 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Wędlina chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Wędlina chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml 7 Makaron kokardki z twarogiem i polewą bananową 250 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml 7 Ryż brązowy gotowany 50 g 1 Gulasz z indyka gotowany z warzywami 140 g 1 Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml 7 Ryż brązowy gotowany 50 g 1 Gulasz z indyka gotowany z warzywami 140 g 1 Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek konserwowy 50 g Pasta rybna 40 g 4, 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Bigos nowopolski 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g 12 Polędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g 12 Pasta z tuńczyka 40 g 4, 7 Polędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 150 g 12	Mus owocowy 150 g 12	Mus owocowy 150 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2118 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 314 g; W tym cukry: 125 g; Błonnik pok.:33 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1882 kcal; Białko ogółem:84 g; Tłuszcz: 39 g; Kw. tł. nasy.: 17 g; Węglowodany ogółem: 301 g; W tym cukry: 133 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1899 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 43 g; Kw. tł. nasy.: 19 g; Węglowodany ogółem: 308 g; W tym cukry: 163 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 11 g;

GRUPA SCANMED

19.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek naturalny delikatesowy półtłusty 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek chudy 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Koktajl na bazie jogurtu naturalnego z jabłkiem 250 ml 7
OBIAD	Zupa wielowarzywna nie zabelana 300ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna nie zabelana 300ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu podany z sosem jarzynowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna nie zabelana 300ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu podany z sosem jarzynowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 60 g Kiełbasa krakowska sucha 40 g Serek biały kanapkowy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 200 g 3, 7, 9, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidorki 60 g Serek kanapkowy biały chudy 60 g 7 Chuda szynka parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluski lane na mleku 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidorki 60 g Serek kanapkowy biały chudy 60 g 7 Chuda szynka parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluski lane na mleku 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 50 g 5, 12	Kefir naturalny 250 g 7 Pieczywo ryżowe 30 g	Kefir naturalny 250 g 7 Pieczywo ryżowe 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2494 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 103 g; Kw. tł. nas.: 39 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2441 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Węglowodany ogółem: 343 g; W tym cukry: 110 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2329 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nas.: 28 g; Węglowodany ogółem: 315 g; W tym cukry: 114 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

20.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby żytnie gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 60 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata czarna bez cukru 250 ml	Otręby żytnie gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Hummus z cukinii 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata czarna bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Hummus z cukinii 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata czarna bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, sałaty, mozzarelli z migdałami 150 g 7, 5
OBIAD	Krupnik polski 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona panierowana 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszzonej 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 1, 9 Ogórek kiszony 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 1, 9 Ogórek kiszony 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta twarogowo-mięsna 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Pasta mięsna 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidorki 80 g Pasta twarogowa z ziołami 40 g 7 Polędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidorki 80 g Pasta twarogowa z ziołami 40 g 7 Polędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek „danio” waniliowy 150 g 7	Serek naturalny ze słonecznikiem 150 g 7	Serek naturalny ze słonecznikiem 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2438 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 76 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 335 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.:39 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2286 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 290 g; W tym cukry: 91 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2082 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.:32 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

21.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana na ciepło 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana na ciepło 50 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb żytni razowy 35 g 1 Ser żółty 20 g 7 ogórek 20 g Pomidor 20 g
OBIAD	Zupa szpinakowa zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Pomarańcza 170 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Pasta warzywna z cieciorki i kukurydzy 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Pasta warzywna z cieciorki i kukurydzy 30 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1943 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 106 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2127 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. Tł. Nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 263 g; W tym cukry: 95 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2384 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 313 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 11 g.

GRUPA SCANMED

22.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidorki 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny z kiełkami 250 ml 7
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Serek kanapkowy biały 60 g 7 Szynka gotowana 40 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2199 kcal; Białko ogółem: 121 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 279 g; W tym cukry: 120 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 9,6 g.	Wartość energetyczna: 2288 kcal; Białko ogółem: 124 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 277 g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2413 kcal; Białko ogółem: 131 g; Tłuszcz: 84 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 288 g; W tym cukry: 115 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 11 g.

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