

23.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Połędwica drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Połędwica drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z mozzarelli i pomidora ze stonecznikiem i kiełkami 150 g 7
OBIAD	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml Stek wieprzowy smażony z cebulką 140 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml Stek wieprzowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem koperkowym 140 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml Stek wieprzowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem koperkowym 140 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna 30 g Szynka drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z selera konserwowego, szynki, ananasa, selera naciowego, kukurydzy z sosem majonezowym 150 g 3, 9, 12 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Szynka drobiowa 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 Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Szynka drobiowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	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

24.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 ser żółty 20 g 7 dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Hummus z cukinii i pomidora 40 g dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Tuńczyk w sosie własnym 40 g 4 Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Serek biały półtłusty 30 g 7 Hummus z cukinii i pomidora 40 g dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Tuńczyk w sosie własnym 40 g 4 Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 150 g
OBIAD	Zupa jarzynowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne smażone 140 g 1, 3, 4 Surówka z kiszanej kapusty 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne pieczone w piecu podane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 4 Ogórek kiszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne pieczone w piecu podane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 4 Ogórek kiszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 20 g Serek topiony 20 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Barszcz czerwony 200 ml Pierogi ruskie 80 g 1, 3, 7 Pierogi z kapustą i grzybami 80 g 1, 3 Pasztecik z pieczarkami i kapustą 1, 3, 7 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 20 g Powidła jabłkowe 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Barszcz czerwony 200 ml Ryba po grecku pieczona w piecu 80 g 4, 1, 9 Pierogi ruskie gotowane 80 g 1, 3, 7 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 20 g Powidła jabłkowe 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Barszcz czerwony 200 ml Ryba po grecku pieczona w piecu 80 g 4, 1, 9 Pierogi ruskie gotowane 80 g 1, 3, 7 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1967 kcal, 87.1 g białka, 78.9 g tłuszczów, 30.4 g tłuszczów nasyconych, 214.3 g węglowodanów, 71.5 g cukrów prostych, 22.2 g błonnika; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1983 kcal, 89.4 g białka, 77.5 g tłuszczów, 29.8 g tłuszczów nasyconych, 217.0 g węglowodanów, 73.0 g cukrów prostych, 22.7 g błonnika Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2009 kcal, 91.0 g białka, 75.8 g tłuszczów, 29.2 g tłuszczów nasyconych, 220.5 g węglowodanów, 74.8 g cukrów prostych, 23.5 g błonnika; Sól: 12 g;

25.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Serek almette chudy 30 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Paszтет świąteczny 40 g 1, 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Serek almette chudy 30 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Rolada drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Serek almette chudy 30 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Rolada drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 250 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g pomidor 80 g serek kanapkowy 40 g 7 Połędwica sopocka 40 g Galat drobiowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Pomarańcza 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Połędwica drobiowa 40 g Serek kanapkowy 40 g 7 Galat drobiowy 50 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 Pomidor 80 g Połędwica drobiowa 40 g Serek kanapkowy 40 g 7 Galat drobiowy 50 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
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1978 kcal, 88.2 g białka, 80.6 g tłuszczów, 31.8 g tłuszczów nasyconych, 212.9 g węglowodanów, 70.5 g cukrów prostych, 21.4 g błonnika Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1995 kcal, 89.6 g białka, 78.7 g tłuszczów, 31.0 g tłuszczów nasyconych, 215.3 g węglowodanów, 72.1 g cukrów prostych, 21.9 g błonnika Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2020 kcal, 91.4 g białka, 76.9 g tłuszczów, 30.6 g tłuszczów nasyconych, 218.7 g węglowodanów, 73.8 g cukrów prostych, 23.0 g błonnika Sól: 11 g;

GRUPA SCANMED

26.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 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 z jogurtem naturalnym 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Masło 5 g 7 Ser żółty 20 g 7 Ogórek 20 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 300ml 7 Gotowana kasza bulgur 100 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 300ml 7 Gotowana kasza bulgur 100 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 300ml 7 Gotowana kasza bulgur 100 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 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 Pomidor 80 g Polędwica sopocka 40 g Serek topiony 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Szklanka kefiru z migdałami 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek almette śmietankowy 60 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g 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 Pomidor 80 g Serek almette śmietankowy 60 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g 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	Batonik „dobra kaloria” 50 g 5, 12	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1992 kcal, 89.8 g białka, 81.5 g tłuszczów, 32.9 g tłuszczów nasyconych, 215.7 g węglowodanów, 71.2 g cukrów prostych, 22.0 g błonnika Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2015 kcal, 91.0 g białka, 79.4 g tłuszczów, 31.6 g tłuszczów nasyconych, 219.2 g węglowodanów, 73.4 g cukrów prostych, 22.5 g błonnika Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2039 kcal, 93.5 g białka, 77.8 g tłuszczów, 31.2 g tłuszczów nasyconych, 222.8 g węglowodanów, 74.8 g cukrów prostych, 23.4 g błonnika Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

27.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały chudy 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały chudy 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Kiełbasa chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Kiełbasa chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa marchewkowa 300 ml Makaron z twarogiem i polewą owocową 350 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 300 ml Makaron gotowany świderki 100 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym 140 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 300 ml Makaron gotowany świderki 100 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym 140 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 40 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 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 Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 40 g Szyńka drobiowa gotowana 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 Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 40 g Szyńka drobiowa gotowana 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	Banan 120 g	Koktajl truskawkowy na bazie kefiru naturalnego 200 g 7	Koktajl truskawkowy na bazie kefiru naturalnego 200 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1987 kcal, 87.3 g białka, 76.4 g tłuszczów, 28.5 g tłuszczów nasyconych, 228.4 g węglowodanów, 74.2 g cukrów prostych, 20.5 g błonnika. Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2012 kcal, 89.7 g białka, 74.2 g tłuszczów, 28.1 g tłuszczów nasyconych, 231.1 g węglowodanów, 76.8 g cukrów prostych, 21.0 g błonnika Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2041 kcal, 91.5 g białka, 72.3 g tłuszczów, 27.6 g tłuszczów nasyconych, 235.3 g węglowodanów, 78.6 g cukrów prostych, 22.4 g błonnika Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

28.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 60 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g 12 Parówka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy 60 g 7 Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir z musli 200 g 1, 7
OBIAD	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina chuda z indyka 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Chleb żytni 80 g 1 Pomarańcza 170 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Polędwica drobiowa miodowa 40 g Hummus wielowarzywny 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Polędwica drobiowa miodowa 40 g Hummus wielowarzywny 30 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna 1974 kcal, 88.5 g białka, 79.4 g tłuszczów, 35.7 g tłuszczów nasyconych, 217.9 g węglowodanów, 76.8 g cukrów prostych, 19.0 g błonnika; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 1998 kcal, 89.3 g białka, 76.3 g tłuszczów, 34.8 g tłuszczów nasyconych, 220.5 g węglowodanów, 77.5 g cukrów prostych, 19.5 g błonnika; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2021 kcal, 90.1 g białka, 75.2 g tłuszczów, 34.3 g tłuszczów nasyconych, 223.4 g węglowodanów, 78.1 g cukrów prostych, 20.0 g błonnika 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 delikatesowy półtłusty 60 g 7 Szynka wieprzowa parzona 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 delikatesowy półtłusty 60 g 7 Polędwica drobiowa 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 delikatesowy półtłusty 60 g 7 Polędwica drobiowa 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 250 ml 7 Pieczywo ryżowe 30 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 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 100 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	Pasta twarogowa z koperkiem 60 g 7 kiełbasa śląska 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Pasta twarogowa chuda z koperkiem 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Pasta twarogowa chuda z koperkiem 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 7, 8	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1974 kcal, 88.5 g białka, 79.4 g tłuszczów, 35.7 g tłuszczów nasyconych, 217.9 g węglowodanów, 76.8 g cukrów prostych, 19.0 g błonnika. Sól: 9,6 g.	Wartość energetyczna: 1998 kcal, 89.3 g białka, 76.3 g tłuszczów, 34.8 g tłuszczów nasyconych, 220.5 g węglowodanów, 77.5 g cukrów prostych, 19.5 g błonnika Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2021 kcal, 90.1 g białka, 75.2 g tłuszczów, 34.3 g tłuszczów nasyconych, 223.4 g węglowodanów, 78.1 g cukrów prostych, 20.0 g błonnika.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