

30.12.2024 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica sopocka wędzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Dżem 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 30 g Polędwica z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 30 g Polędwica z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z mozzarelli i pomidora ze stonecznikiem i kiełkami 150 g 7
OBIAD	Zupa wielowarzywna niezabielana 300 ml Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 140 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 100 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna niezabielana 300 ml Pieczeń rzymska pieczona w piecu w folii 140 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 100 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna niezabielana 300 ml Pieczeń rzymska pieczona w piecu w folii 140 g 1, 3 Kasza gryczana gotowana 100 g 1 Warzywa 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 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa 150 g 3, 9, 12 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 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 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wielowarzywny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl wielowarzywny na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl wielowarzywny na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl wielowarzywny na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1956 kcal, 88.1 g białka, 76.7 g tłuszczów, 31.5 g tłuszczów nasyconych, 214.2 g węglowodanów, 75.3 g cukrów prostych, 21.9 g błonnika. Sól: 13 g;	Wartość energetyczna: 1974 kcal, 89.5 g białka, 74.8 g tłuszczów, 30.7 g tłuszczów nasyconych, 216.9 g węglowodanów, 76.4 g cukrów prostych, 22.5 g błonnika; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 2002 kcal, 91.3 g białka, 73.6 g tłuszczów, 30.1 g tłuszczów nasyconych, 220.4 g węglowodanów, 77.9 g cukrów prostych, 23.3 g błonnika Sól: 9,7 g;

GRUPA SCANMED

31.12.2024 wtorek			
	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 naturalny 30 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Parówki gotowane na ciepło 50 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały chudy naturalny 30 g 7 Szynka gotowana z indyka 40 g Parówki drobiowe gotowane na ciepło 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek biały chudy naturalny 30 g 7 Szynka gotowana z indyka 40 g Parówki drobiowe gotowane na ciepło 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami leśnymi 150 g
OBIAD	Żurek z jajkiem 300 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany, smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek z jajkiem zabieleny 300 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii podany w sosie jarzynowym 140 g Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek z jajkiem zabieleny 300 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii podany w sosie jarzynowym 140 g Brokuły gotowane 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 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Pasztecik drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Serek topiony 20 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Pomarańcza 170 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Pasta wielowarzywna z pomidorem suszonym 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluski na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Pasta wielowarzywna z pomidorem suszonym 20 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluski na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata 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: 1989 kcal, 89.3 g białka, 80.4 g tłuszczów, 32.2 g tłuszczów nasyconych, 215.7 g węglowodanów, 74.1 g cukrów prostych, 22.1 g błonnika; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2006 kcal, 90.7 g białka, 78.5 g tłuszczów, 31.4 g tłuszczów nasyconych, 218.4 g węglowodanów, 75.8 g cukrów prostych, 22.6 g błonnika, Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2034 kcal, 92.6 g białka, 76.9 g tłuszczów, 31.0 g tłuszczów nasyconych, 221.9 g węglowodanów, 77.5 g cukrów prostych, 23.4 g błonnika; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

01.01.2025 środa			
	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 śmietankowy 30 g 7 Polędwica sopocka 40 g Ser żółty 20 g 7 Dżem 20 g 12 Sałata 5 Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Serek almette naturalny chudy 30 g 7 Polędwica sopocka gotowana 40 g Hummus wielowarzywny 40 g Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny chudy 30 g 7 Polędwica sopocka gotowana 40 g Hummus wielowarzywny 40 g Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Wędlina 20 g Ogórek 20 g Pomidor 20 g
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 topiony 40 g 7 wędlina szynkowa drobiowa 40 g pasta warzywna 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Budyń śmietankowy 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa z piersi kurczaka chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Pasta warzywna 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa z piersi kurczaka chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Pasta warzywna 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański owocowy 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2170 kcal, białko: 84 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 260 g, cukry proste: 66 g, błonnik: 26 g, sól: 5.2 g.	Wartość energetyczna: 2125 kcal, białko: 80 g, tłuszcze: 83 g, tłuszcze nasycone: 29 g, węglowodany: 258 g, cukry proste: 60 g, błonnik: 24 g, sól: 4.9 g.	Wartość energetyczna: 2200 kcal, białko: 86 g, tłuszcze: 89 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 265 g, cukry proste: 62 g, błonnik: 28 g, sól: 5.4 g.

GRUPA SCANNED

02.01.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 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	Otręby pszenne na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli, orzechów kielków 200 g 7, 8
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 300ml 7 Gotowana kasza bulgur 100 g 1 Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3 Surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300ml 7 Gotowana kasza bulgur 100 g 1 Kotlet mielony pieczony w piecu z sosem beszamelowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300ml 7 Gotowana kasza bulgur 100 g 1 Kotlet mielony pieczony w piecu z sosem beszamelowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 70 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g Wędlina drobiowa chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Sałatka ziemniaczana z ogórkiem, cebulką, kukurydzą, jajkiem 150 g 3, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Kiełbasa szynkowa z indyka 40 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 80 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Kiełbasa szynkowa z indyka 40 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	Koktajl owocowy 250 ml 7	Koktajl z owoców leśnych na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl z owoców leśnych na bazie kefiru 250 ml 7
ENERGIA I WARTOŚĆ	Wartość energetyczna: 2200 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 250 g, cukry proste: 60 g, błonnik: 28 g, sól: 5.5 g.	Wartość energetyczna: 2150 kcal, białko: 82 g, tłuszcze: 85 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 245 g, cukry proste: 58 g, błonnik: 26 g, sól: 5.2 g.	Wartość energetyczna: 2250 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 92 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 260 g, cukry proste: 62 g, błonnik: 30 g, sól: 5.7 g.

GRUPA SCANMED

03.01.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana gotowana na mleku 300 ml 7 Serek biały delikatesowy 60 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 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	Kaszka jagłana gotowana na mleku 300 ml 7 Serek biały chudy 60 g 7 Pasta warzywna 40 g Połędwica drobiowa chuda 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 ciemny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 250 g
OBIAD	Barszcz czerwony nie zabieleny 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba panierowana smażona 140 g 1, 3, 4 Surówka z kapusty kiszzonej 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 1, 4, 9 Surówka z kapusty kiszzonej 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 1, 4, 9 Surówka z kapusty kiszzonej 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 40 g Kiełbasa krakowska sucha 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g 7 Kiełbasa szynkowa 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 Pasta twarogowa z koperkiem 40 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb ciemny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2150 kcal, białko: 80 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 245 g, cukry proste: 58 g, błonnik: 27 g, sól: 5 g.	Wartość energetyczna: 2100 kcal, białko: 78 g, tłuszcze: 84 g, tłuszcze nasycone: 28 g, węglowodany: 240 g, cukry proste: 55 g, błonnik: 25 g, sól: 4.8 g.	Wartość energetyczna: 2180 kcal, białko: 82 g, tłuszcze: 86 g, tłuszcze nasycone: 29 g, węglowodany: 250 g, cukry proste: 60 g, błonnik: 26 g, sól: 5.3 g.

GRUPA SCANMED

04.01.2025 sobota			
	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 jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g 12 Frankfurterka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka z indyka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka z indyka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb ciemny 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb ciemny 35 g 1 Ser żółty 20 g 7 Ogórek kiszony 30 g 12 Kiełki 5 g
OBIAD	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Sznycel drobiowy gotowany w sosie chrzanowym 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 Sznycel drobiowy gotowany w sosie chrzanowym 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 Sznycel drobiowy gotowany w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 30 g 12 Szynka drobiowa gotowana 40 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 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 30 g 12 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb ciemny 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: 2300 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 94 g, tłuszcze nasycone: 34 g, węglowodany: 260 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 27 g, sól: 5.7 g.	Wartość energetyczna: 2250 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 255 g, cukry proste: 62 g, błonnik: 26 g, sól: 5.5 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 92 g, tłuszcze: 96 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 30 g, sól: 6.0 g.

GRUPA SCANMED

05.01.2025 niedziela			
	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 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka z indyka gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka z indyka gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb ciemny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 250 ml
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			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Wędlina drobiowa szynkowa 40 g Serek delikatesowy 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Wędlina drobiowa z piersi kurczaka 40 g Serek delikatesowy naturalny 60 g 7 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 parzony 80 g Wędlina drobiowa z piersi kurczaka 40 g Serek delikatesowy naturalny 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb ciemny 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 7, 8	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2200 kcal, białko: 86 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 245 g, cukry proste: 62 g, błonnik: 26 g, sól: 5.4 g.	Wartość energetyczna: 2150 kcal, białko: 83 g, tłuszcze: 85 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 240 g, cukry proste: 60 g, błonnik: 25 g, sól: 5.2 g.	Wartość energetyczna: 2250 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 93 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 255 g, cukry proste: 63 g, błonnik: 27 g, sól: 5.6 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