

06.01.2025 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 Dżem 20 g 12 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 Dżem 20 g 12 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 jarzynowa zabelana 300 ml Sztuka mięsa pieczona w piecu 140 g 1 Kasza gryczana gotowana 100 g 1 Surówka z kapusty 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabelana 300 ml Sztuka mięsa pieczona w piecu podana w sosie koperkowym 140 g 1 Kasza gryczana gotowana 100 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabelana 300 ml Sztuka mięsa pieczona w piecu podana w sosie koperkowym 140 g 1 Kasza gryczana gotowana 100 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g Pasta mięsna 30 g Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Mus jabłkowy 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 wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 7, 8	Kefir naturalny 250 g 7	Kefir naturalny 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

07.01.2025 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 Twarożek półtłusty 30 g 7 Wędlina szynkowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 5 g Ogórek konserwowy 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 Twarożek chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa z piersi kurczaka 40 g Parówki z szynki 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	Twarożek chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa z piersi kurczaka 40 g Parówki z szynki 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			Jogurt naturalny ze słonecznikiem 150 g 7
OBIAD	Żurek zabieleny 300 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Kotlet drobiowy panierowany, smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek zabieleny 300 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet gotowanych warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek zabieleny 300 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet gotowanych warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Polędwica wieprzowa 40 g Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Serek topiony 20 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki babuni 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 Polędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Polędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 150 g 12	Mus z owoców leśnych 150 g 12	Mus z owoców leśnych 150 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 94 g, tłuszcze nasycone: 35 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 28 g, sól: 5.8 g	Wartość energetyczna: 2300 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 265 g, cukry proste: 67 g, błonnik: 26 g, sól: 5.5 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 92 g, tłuszcze: 92 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 30 g, sól: 5.7 g.

08.01.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby żytnie na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały naturalny 30 g 7 Połędwica drobiowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Dżem 20 g 12 Sałata 5 Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Otręby na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały naturalny 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Hummus z cukinii 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Hummus z cukinii 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Paszтет drobiowy 20 g Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii z warzywami 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii z warzywami 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami 250 g
KOLACJA	Ogórek kiszony 80 g 12 pasta rybna 40 g 4 wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafor gotowany 200 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 połędwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń waniliowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 połędwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb ciemny 80 g 1 Budyń waniliowy gotowany 200 ml 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: 2250 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 250 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 28 g, sól: 5.6 g.	Wartość energetyczna: 2200 kcal, białko: 83 g, tłuszcze: 85 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 255 g, cukry proste: 62 g, błonnik: 27 g, sól: 5.4 g.	Wartość energetyczna: 2300 kcal, białko: 86 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 265 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 30 g, sól: 5.6 g.

GRUPA SCANMED

09.01.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 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	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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 bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli, 200 g 7
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300ml 7 Kopytka z sosem mięsnym 350 g 1, 3, 7 Surówka z ogórka kiszzonego z kapustą i cebulą 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane w sosie białym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane w sosie białym 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 Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 150 g 3, 9, 10, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Wędlina z indyka chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki lane 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 Wędlina z indyka chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 250 ml 7
ENERGIA I WARTOŚĆ	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 92 g, tłuszcze: 95 g, tłuszcze nasycone: 34 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 28 g, sól: 6.0 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 27 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2450 kcal, białko: 95 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 30 g, sól: 5.9 g.

GRUPA SCANMED

10.01.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 7, 1 Serek biały naturalny 60 g 7 Wędlina krakowska chuda 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 7, 1 Serek biały naturalny 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Wędlina z kurcząt chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Wędlina z kurcząt chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami bez cukru 250 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Pancakes z sosem owocowym 350 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz gotowany z indykiem 140 g 1 Warzywa gotowane mix 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz gotowany z indykiem 140 g 1 Warzywa gotowane mix 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek konserwowy 80 g Pasta mięsna 40 g Kiełbasa krakowska parzona 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 Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 40 g Polędwica sopocka parzona 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 Polędwica sopocka parzona 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	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 92 g, tłuszcze nasycone: 34 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 28 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2300 kcal, białko: 86 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 265 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 27 g, sól: 5.6 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 85 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 30 g, sól: 5.7 g.

GRUPA SCANMED

11.01.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 60 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g 12 Frankfurterka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 60 g 7 Szynka z indyka gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Szynka z indyka gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir z musli 250 ml 1, 7
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Pomarańcza 220 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Powidła jabłkowe 30 g 12 Szynka 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 z ziołami 30 g 7 Powidła jabłkowe 30 g 12 Szynka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 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: 2400 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 30 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 65 g, błonnik: 28 g, sól: 5.6 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 67 g, błonnik: 30 g, sól: 5.7 g.

GRUPA SCANMED

12.01.2025 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 biały naturalny 60 g 7 Poledwica wieprzowa 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 śmietankowy 60 g 7 Poledwica 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 śmietankowy 60 g 7 Poledwica z indyka gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Koktajl owocowy z musli 250 g 1, 7
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			Kisiel z jabłkiem gotowanym 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Kiełbasa szynkowa 40 g Serek kanapkowy z ziołami 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 Kiełbasa z piersi kurczaka chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Kiełbasa z piersi kurczaka chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 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.	2350 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 66 g, błonnik: 27 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2300 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 86 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 265 g, cukry proste: 64 g, błonnik: 26 g, sól: 5.6 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 85 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 66 g, błonnik: 28 g, sól: 5.7 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