

13.01.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki babuni na mleku 300 ml 1, 3, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Dżem 20 g 12 Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluseczki babuni na mleku 300 ml 1, 3, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 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 słonecznikiem 150 g 7
OBIAD	Zupa krupnik polski 300 ml 1 Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą owocową 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik polski 300 ml 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu podana w sosie jarzynowym 140 g 1 Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik polski 300 ml 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu podana w sosie jarzynowym 140 g 1 Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g Pasta mięsna 30 g Kielbasa toruńska chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka makaronowa z kurczakiem gotowanym, ananasem, kukurydzą, ogórkiem konserwowym, selerem naciowym, rodzynkami i majonezem 200 g 1, 3, 9, 12 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Szynka z indyka 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 Pasta mięsna chuda 30 g Szynka z indyka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 28 g, sól: 5.8 g	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 27 g, sól: 5.7 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 29 g, sól: 5.8 g.

GRUPA SCANMED

14.01.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 250 ml 1, 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Szynka gotowana 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka 80 g 10, 12 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały chudy 30 g 7 Połędwica drobiowa chuda 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Serek biały chudy 30 g 7 Połędwica drobiowa chuda 40 g Parówka drobiowa z szynki 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Sałata 5 g Pomidor 20 g Szynka 20 g masło 5 g 7 kiełki 5 g
OBIAD	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Brokuł gotowany 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 Wędlina szynkowa 40 g Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Serek topiony 20 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Hummus wielowarzywny 40 g Wędlina szynkowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 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 25 g 7 Hummus wielowarzywny 40 g Wędlina szynkowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata 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: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 28 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2300 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 86 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 27 g, sól: 5.6 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 29 g, sól: 5.7 g.

**Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”**

15.01.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Hummus wielowarzynny 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Hummus wielowarzynny 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą 250 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 140 g Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone w piecu w folii 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone w piecu w folii 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 Ogórek kiszony 80 g 12 pasta rybna 40 g 4 wędlna drobiowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Leczo warzywne gotowane 200 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 polędwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 polędwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir z musli 250 g 1, 7	Kefir z musli 250 g 1, 7	Kefir z musli 250 g 1, 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 30 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2300 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 66 g, błonnik: 29 g, sól: 5.7 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 67 g, błonnik: 31 g, sól: 5.8 g.

GRUPA SCANNED

16.01.2025 czwartek			
	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 almette 60 g 7 Wędlina 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	Kaszka jagłana gotowana na mleku 300 ml 7 Serek almette śmietankowy naturalny 60 g 7 wędlina z piersi kurczaka 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			Kisiel owocowy 250 g
OBIAD	Zupa cukiniowa zabelana 300 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 140 g 1 Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa zabelana 300 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 140 g 1 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz z indyka 140 g 1 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Polędwica sopocka 40 g Serek biały kanapkowy 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 chudy 60 g 7 Polędwica sopocka parzona 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 chudy 60 g 7 Polędwica sopocka parzona 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	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 90 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 28 g, sól: 5.8 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 27 g, sól: 5.7 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 69 g, błonnik: 30 g, sól: 5.8 g.

GRUPA SCANMED

17.01.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml 7, 1 twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Dżem 20 g 12 Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml 7, 1 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Wędlina chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7
OBIAD	Zupa marchewkowa 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona 140 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszanej 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu pod folią z sosem greckim 140 g 1, 4, 9 Ogórek kiszony 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu pod folią z sosem greckim 140 g 1, 4, 9 Ogórek kiszony 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g Pasta jajeczna 40 g 3, 7, 10 Wędlina wieprzowa szynkowa 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 twarogowa z koperkiem chuda 40 g Polędwica 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 Pomidor 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g Polędwica szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 28 g, sól: 5.9 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 85 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 270 g, cukry proste: 67 g, błonnik: 27 g, sól: 5.6 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 30 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 29 g, sól: 5.7 g.

GRUPA SCANMED

18.01.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowana na mleku 330 ml 7 Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Wędlina krakowska sucha 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka 80 g 12 Frankfurterka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowana na mleku 330 ml 7 Serek biały chudy 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli i stoncznika 250 g 7
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 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 Wędlina z piersi kurczaka 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 Pasta wielowarzywna 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 60 g Serek fromage 30 g 7 Pasta wielowarzywna 30 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: 88 g, tłuszcze nasycone: 33 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 28 g, sól: 5.9 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 86 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 67 g, błonnik: 27 g, sól: 5.7 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 29 g, sól: 5.8 g.

GRUPA SCANMED

19.01.2025 niedziela			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica wieprzowa wędzona 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	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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 napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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 napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 40 g 1 Ser żółty 20 g 7 Pomidor 20 g Ogórek 20 g Kiełki 5 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	Sałata 5 g Pomidor 80 g Wędlina szynkowa 40 g Serek kanapkowy 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Pomarańcza 220 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Wędlina szynkowa gotowana 40 g Serek kanapkowy naturalny 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 80 g Wędlina szynkowa gotowana 40 g Serek kanapkowy naturalny 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 czekoladowy 55 g 7, 8	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 90 g, tłuszcze: 88 g, tłuszcze nasycone: 32 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 72 g, błonnik: 28 g, sól: 5.9 g.	Wartość energetyczna: 2350 kcal, białko: 85 g, tłuszcze: 86 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 275 g, cukry proste: 70 g, błonnik: 27 g, sól: 5.7 g.	Wartość energetyczna: 2400 kcal, białko: 88 g, tłuszcze: 87 g, tłuszcze nasycone: 31 g, węglowodany: 280 g, cukry proste: 68 g, błonnik: 30 g, sól: 5.8 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