

27.01.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Dżem 20 g 12 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	Otręby gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 30 g Szynka drobiowa parzona 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 Pasta warzywna 30 g 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			Maślanka naturalna 250 ml 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu podany w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu podany w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g Pasta mięsna 30 g Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka wielowarzywna niemiecka z ogórkiem, ziemniakami i sosem majonezowym 200 g 3 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Wędlina z piersi indyka 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 Wędlina z piersi indyka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2187.3 kcal, białko: 93.6 g, tłuszcze: 73.2 g, tłuszcze nasycone: 26.3 g, węglowodany: 276.9 g, cukry proste: 50.5 g, błonnik: 23.4 g, sól: 6.71 g.	Wartość energetyczna: 2118.4 kcal, białko: 92.5 g, tłuszcze: 69.8 g, tłuszcze nasycone: 24.7 g, węglowodany: 275.1 g, cukry proste: 48.9 g, błonnik: 22.7 g, sól: 6.45 g.	Wartość energetyczna: 2175.6 kcal, białko: 94.8 g, tłuszcze: 70.3 g, tłuszcze nasycone: 25.1 g, węglowodany: 283.4 g, cukry proste: 51.2 g, błonnik: 23.5 g, sól: 6.59 g.

GRUPA SCANMED

28.01.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Serek alemente półtłusty 30 g 7 Wędlina z fileta drobiowego 40 g Parówka gotowana na ciepło 50 g Sałata 5 g Pomidor 20 g Dżem 20 g 12 Ogórek kiszony 80 g 12 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Serek alemente naturalny 30 g 7 Wędlina z fileta drobiowego 40 g Parówka 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	Serek alemente naturalny 30 g 7 Wędlina z fileta drobiowego 40 g Parówka 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			Sałatka z pomidora, mozzarelli, ogórka kiszzonego i sałaty 200 g 7, 12
OBIAD	Zupa pomidorowa zabeliana z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych smażyony 140 g 1, 3 Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa zabeliana z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem jarzynowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa zabeliana z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem jarzynowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 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 Wędlina śląska 40 g Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g 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 Mus wieloowocowy 40 g 12 Wędlina z indyka 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 Mus wieloowocowy 40 g 12 Wędlina z indyka 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 wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2245.8 kcal, białko: 91.4 g, tłuszcze: 74.7 g, tłuszcze nasycone: 25.9 g, węglowodany: 291.3 g, cukry proste: 52.6 g, błonnik: 23.1 g, sól: 6.89 g.	Wartość energetyczna: 2168.2 kcal, białko: 89.3 g, tłuszcze: 71.5 g, tłuszcze nasycone: 24.6 g, węglowodany: 283.7 g, cukry proste: 49.8 g, błonnik: 21.8 g, sól: 6.52 g.	Wartość energetyczna: 2187.4 kcal, białko: 90.8 g, tłuszcze: 72.1 g, tłuszcze nasycone: 24.9 g, węglowodany: 284.6 g, cukry proste: 50.3 g, błonnik: 22.5 g, sól: 6.58 g.

29.01.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Polędwica miodowa z fileta 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 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica miodowa z fileta 40 Hummus wielowarzywny 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 Polędwica miodowa z fileta 40 Hummus wielowarzywny 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 300 ml 7
OBIAD	Zupa kapuśniak z białej kapusty 330 ml Pierogi leniwe z kwaśną śmietaną 350 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Gulasz z indyka 140 g 1 Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Gulasz z indyka 140 g 1 Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 wędlina krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafor gotowany 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 wędlina szynkowa parzona 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 pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 wędlina szynkowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Kefir naturalny 200 ml 7 Pieczywo ryżowe 30 g	Kefir naturalny 200 ml 7 Pieczywo ryżowe 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2264.5 kcal, białko: 91.7 g, tłuszcze: 75.3 g, tłuszcze nasycone: 26.1 g, węglowodany: 287.5 g, cukry proste: 52.8 g, błonnik: 23.7 g, sól: 6.68 g.	Wartość energetyczna: 2126.8 kcal, białko: 89.4 g, tłuszcze: 70.2 g, tłuszcze nasycone: 24.8 g, węglowodany: 280.3 g, cukry proste: 50.6 g, błonnik: 22.1 g, sól: 6.43 g.	Wartość energetyczna: 2174.6 kcal, białko: 91.8 g, tłuszcze: 71.4 g, tłuszcze nasycone: 25.1 g, węglowodany: 284.5 g, cukry proste: 51.4 g, błonnik: 22.9 g, sól: 6.57 g.

GRUPA SCANMED

30.01.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica sopocka 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 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica parzona z indyka 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 parzona z indyka 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Sałata 5 g Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Ogórek kiszony 30 g 12 Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z selera i sonecznika 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 7 Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel gotowany 250 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Wędlina szynkowa 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 9, 10, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy chudy z ziołami 60 g 7 Wędlina z piersi kurczaka 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 chudy z ziołami 60 g 7 Wędlina z piersi kurczaka chuda 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
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na bazie maślanki 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie maślanki 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie maślanki 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2243.7 kcal, białko: 92.4 g, tłuszcze: 73.1 g, tłuszcze nasycone: 25.6 g, węglowodany: 284.1 g, cukry proste: 50.2 g, błonnik: 23.4 g, sól: 6.72 g.	Wartość energetyczna: 2187.4 kcal, białko: 91.2 g, tłuszcze: 70.8 g, tłuszcze nasycone: 24.7 g, węglowodany: 280.3 g, cukry proste: 49.7 g, błonnik: 22.7 g, sól: 6.43 g.	Wartość energetyczna: 2236.5 kcal, białko: 92.8 g, tłuszcze: 71.6 g, tłuszcze nasycone: 25.2 g, węglowodany: 287.2 g, cukry proste: 50.8 g, błonnik: 23.4 g, sól: 6.57 g.

GRUPA SCANMED

31.01.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 300 ml 7 serek almette naturalny 60 g 7 szynka parzona wieprzowa 40 g 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 jaglana gotowana na mleku 300 ml 7 serek almette naturalny 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Szynka drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	serek almette naturalny 60 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Szynka drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatką z sałaty, pomidora, ogórka zielonego i słońca 250 g
OBIAD	Barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml Pancakes z sosem owocowym 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Koktajl szpinakowy z bananem na kefirze naturalnym 330 ml 7
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek konserwowy 80 g Pasta warzywna 40 g Wędlina z piersi kurczaka 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 warzywna 40 g Wędlina z piersi kurczaka 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 warzywna 40 g Wędlina z piersi kurczaka 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	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2113.7 kcal, białko: 90.2 g, tłuszcze: 70.4 g, tłuszcze nasycone: 24.8 g, węglowodany: 276.8 g, cukry proste: 52.3 g, błonnik: 22.5 g, sól: 6.41 g.	Wartość energetyczna: 2147.8 kcal, białko: 91.4 g, tłuszcze: 71.1 g, tłuszcze nasycone: 24.9 g, węglowodany: 282.4 g, cukry proste: 51.6 g, błonnik: 22.1 g, sól: 6.38 g.	Wartość energetyczna: 2196.3 kcal, białko: 92.8 g, tłuszcze: 71.7 g, tłuszcze nasycone: 25.3 g, węglowodany: 288.6 g, cukry proste: 52.9 g, błonnik: 23.7 g, sól: 6.54 g.

GRUPA SCANNED

01.02.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 60 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 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 napar bez cukru 250 ml	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 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 napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Chleb żytni 80 g 1 Mandarynka 50 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus wieloowocowy 30 g 12 Szynka drobiowa parzona 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 koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus wieloowocowy 30 g 12 Szynka drobiowa parzona 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: 2127.4 kcal, białko: 91.3 g, tłuszcze: 71.2 g, tłuszcze nasycone: 24.6 g, węglowodany: 278.5 g, cukry proste: 51.2 g, błonnik: 23.2 g, sól: 6.47 g.	Wartość energetyczna: 2143.5 kcal, białko: 92.1 g, tłuszcze: 70.3 g, tłuszcze nasycone: 24.8 g, węglowodany: 282.6 g, cukry proste: 50.9 g, błonnik: 22.8 g, sól: 6.53 g.	Wartość energetyczna: 2226.8 kcal, białko: 93.7 g, tłuszcze: 71.8 g, tłuszcze nasycone: 25.2 g, węglowodany: 296.4 g, cukry proste: 52.4 g, błonnik: 23.4 g, sól: 6.59 g.

GRUPA SCANMED

02.02.2025 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 twarogowy naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Papryka czerwona 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 Polędwica z indyka 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	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica z indyka 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 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 gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa krakowska parzona 40 g Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Szynka miodowa z kurczaka 40 g Serek kanapkowy 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 80 g Szynka miodowa z kurczaka 40 g Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 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 czekoladowy 55 g 7, 8	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2254.7 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcze: 73.6 g, tłuszcze nasycone: 25.9 g, węglowodany: 289.2 g, cukry proste: 53.1 g, błonnik: 23.1 g, sól: 6.74 g.	Wartość energetyczna: 2248.3 kcal, białko: 91.5 g, tłuszcze: 72.7 g, tłuszcze nasycone: 24.8 g, węglowodany: 294.1 g, cukry proste: 52.7 g, błonnik: 22.9 g, sól: 6.49 g.	Wartość energetyczna: 2221.7 kcal, białko: 89.7 g, tłuszcze: 71.5 g, tłuszcze nasycone: 24.6 g, węglowodany: 289.3 g, cukry proste: 52.1 g, błonnik: 23.4 g, sól: 6.52 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