

10.02.2025 poniedziałek			
	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 naturalny chudy 30 g 7 Wędlina 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	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek naturalny chudy 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek naturalny chudy 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g 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 Paszтет drobiowy 20 g Ogórek 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g Kotlet mielony panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Kapusta czerwona zasmażana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z jabłkiem gotowanym 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 30 g Kiełbasa wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka ryżowa z kurczakiem, kukurydzą, słonecznikiem, pomidorem suszonym, ogórek konserwowy, ananas, sos kebabowy 200 g 3, 7 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Kiełbasa drobiowa chuda 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 drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus jabłkowy 250 g 12	Mus jabłkowy 250 g 12	Mus jabłkowy 250 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2428.75 kcal, 95.2 g białka, 101.62 g tłuszczu, 44.05 g tłuszczów nasyconych, 282.85 g węglowodanów, 114.175 g cukrów prostych, 30.11 g błonnika, 13.51 g soli	Wartość energetyczna: 2377.75 kcal, 92.85 g białka, 78.62 g tłuszczu, 33.89 g tłuszczów nasyconych, 327.40 g węglowodanów, 123.82 g cukrów prostych, 29.85 g błonnika, 9.80 g soli	Wartość energetyczna: 2427.75 kcal, 88.28 g białka, 76.84 g tłuszczu, 30.88 g tłuszczów nasyconych, 356.55 g węglowodanów, 159.45 g cukrów prostych, 33.45 g błonnika, 10.39 g soli

GRUPA SCANMED

11.02.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek ałemtte naturalny 30 g 7 Wędlna sopočka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy naturalny 30 g 7 połudwica drobiowa gotowana 40 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Twarożek chudy naturalny 30 g 7 połudwica drobiowa gotowana 40 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka grecka 200 g 7
OBIAD	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Kopytka z sosem mięsnym 300 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa gotowana podana z sosem szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa gotowana podana z sosem szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Pierś maślana z kurczaka 40 g 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 25 g 7 Pierś maślana z kurcząt chuda Pasta z cukinii 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Pierś maślana z kurcząt chuda Pasta z cukinii 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g
POSILEK 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: 2463.75 kcal, 81.26 g białka, 83.86 g tłuszczu, 33.86 g tłuszczów nasyconych, 340.65 g węglowodanów, 111.58 g cukrów prostych, 29.39 g błonnika, 9.21 g soli	Wartość energetyczna: 2078.75 kcal, 96.40 g białka, 73.31 g tłuszczu, 39.22 g tłuszczów nasyconych, 247.65 g węglowodanów, 119.02 g cukrów prostych, 20.28 g błonnika, 7.13 g soli	Wartość energetyczna: 1906.75 kcal, 93.45 g białka, 85.27 g tłuszczu, 45.87 g tłuszczów nasyconych, 201.55 g węglowodanów, 125.53 g cukrów prostych, 20.18 g błonnika, 8.84 g soli

	12.02.2025 środa		
	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 z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa szynkowa parzona 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	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa z indyka 40 g 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 Kiełbasa z indyka 40 g 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser mozzarella 20 g 7 Pomidor 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną 330 ml 1, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną 330 ml 1, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną 330 ml 1, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z jabłkiem 200 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna 40 g 4 Szyńka drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Bigos nowopolski 120 g Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 połędwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 połędwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata ziołowa 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: 1949.75 kcal, 107.80 g białka, 69.53 g tłuszczu, 31.91 g tłuszczów nasyconych, 221.30 g węglowodanów, 88.12 g cukrów prostych, 20.86 g błonnika, 12.10 g soli	Wartość energetyczna: 2000.00 kcal, 140.88 g białka, 57.51 g tłuszczu, 24.55 g tłuszczów nasyconych, 190.90 g węglowodanów, 81.83 g cukrów prostych, 12.50 g błonnika, 6.73 g soli	Wartość energetyczna: 2153.00 kcal, 100.12 g białka, 72.34 g tłuszczu, 28.46 g tłuszczów nasyconych, 190.72 g węglowodanów, 86.32 g cukrów prostych, 13.25 g błonnika, 7.45 g soli

GRUPA SCANNED

13.02.2025 czwartek			
	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 60 g 7 Wędlina krakowska 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Papryka kolorowa 60 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 gotowana z 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	Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka gotowana z kurczaka 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			Kefir z migdałami 250 ml 5, 7
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska podana z sosem jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z ogórka kiszzonego 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska podana z sosem jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska podana z sosem jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone w piecu 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pierś miodowa szynkowa 40 g Serek kanapkowy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 9, 10, 12 Herbata owocowa 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 owocowa 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 wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	Koktajl owocowy owoce leśne 250 ml 7	Koktajl owocowy owoce leśne 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2069.75 kcal, 98.15 g białka, 95.05 g tłuszczu, 36.37 g tłuszczów nasyconych, 235.97 g węglowodanów, 92.14 g cukrów prostych, 24.05 g błonnika, 13.42 g soli	Wartość energetyczna: 1969.75 kcal, 91.91 g białka, 83.66 g tłuszczu, 41.39 g tłuszczów nasyconych, 247.57 g węglowodanów, 119.48 g cukrów prostych, 14.50 g błonnika, 7.43 g soli	Wartość energetyczna: 2019.75 kcal, 92.41 g białka, 96.96 g tłuszczu, 47.39 g tłuszczów nasyconych, 228.57 g węglowodanów, 137.98 g cukrów prostych, 16.50 g błonnika, 7.63 g soli

GRUPA SCANMED

14.02.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana na mleku 300 ml 7 Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Kiełbasa drobiowa szynkowa 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 na mleku 300 ml 7 Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z sałaty lodowej, oliwek, pomidora i mozzarelli z kiełkami 250 g 7
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Pancakes z sosem owocowym 300 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz z indyka gotowany 140 g 1, 7 Surówka z marchewki bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz z indyka gotowany 140 g 1, 7 Surówka z marchewki bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel wieloowocowy 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa z marchewką 80 g Pasta jajeczna 40 g 3, 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g Wędlina z piersi drobiowej 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g Wędlina z piersi drobiowej 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
POSIŁEK 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: 1765.75 kcal, 58.15 g białka, 61.93 g tłuszczu, 26.96 g tłuszczów nasyconych, 244.85 g węglowodanów, 94.28 g cukrów prostych, 17.20 g błonnika, 5.27 g soli	Wartość energetyczna: 2012.00 kcal, 100.25 g białka, 78.07 g tłuszczu, 32.45 g tłuszczów nasyconych, 220.41 g węglowodanów, 88.39 g cukrów prostych, 18.91 g błonnika, 7.86 g soli	Wartość energetyczna: 1978.00 kcal, 70.33 g białka, 59.10 g tłuszczu, 25.73 g tłuszczów nasyconych, 297.17 g węglowodanów, 112.99 g cukrów prostych, 19.15 g błonnika, 6.38 g soli

GRUPA SCANMED

15.02.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka z kukurydzą 80 g 9 Frankfurterka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Połędwica sopočka parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Połędwica sopočka parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Maślanka naturalna 250 ml 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane podane w sosie kremowo pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane podane w sosie kremowo pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane podane w sosie kremowo pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 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 drobiowa miodowa 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Pasta warzywna 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 koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Pasta warzywna 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: 1609.75 kcal, 73.90 g białka, 60.31 g tłuszczu, 26.34 g tłuszczów nasyconych, 191.10 g węglowodanów, 92.28 g cukrów prostych, 15.62 g błonnika, 7.09 g soli.	Wartość energetyczna: 2085.35 kcal, 104.60 g białka, 56.74 g tłuszczu, 21.05 g tłuszczów nasyconych, 326.42 g węglowodanów, 83.89 g cukrów prostych, 21.50 g błonnika, 10.98 g soli.	Wartość energetyczna: 2085.35 kcal, 118.02 g białka, 58.87 g tłuszczu, 25.38 g tłuszczów nasyconych, 246.23 g węglowodanów, 104.83 g cukrów prostych, 19.88 g błonnika, 10.60 g soli

GRUPA SCANMED

16.02.2025 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 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 zielona bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 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 pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Serek delikatesowy chudy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Serek delikatesowy chudy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Serek delikatesowy chudy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański kokosowy 150 g	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: 1760,75 kcal, 103,64 g białka, 185,27 g węglowodanów, 73,81 g cukrów prostych, 65,47 g tłuszczy, 30,01 g tłuszczy nasyconych, 21,02 g błonnika, 11,81 g soli.

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