

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	07.04.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Rzodkiewka 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Sałata 20 g Hummus wielowarzywny 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Sałata 20 g Hummus wielowarzywny 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kanapka z sałatą, pasztetem drobiowym, ogórkiem kiszonym i kiełkami 200 g 1, 3, 7
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 1, 7 Makaron z sosem bolognese 400 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej z koperkiem i marchewką 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z koperkiem 330 ml 1, 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony gotowany w sosie jarzynowym bez zabielenia 140 g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną z koperkiem 330 ml 1, 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony gotowany w sosie jarzynowym bez zabielenia 140 g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser mozzarella 20 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka makaronowa z kurczakiem gyros, ananasem, kukurydzą, ogórkiem, papryką w sosie kebabowym 100 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda z kurczaka 30 g Polędwica sopočka 20 g Mozzarella 20 g 7 Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda z kurczaka 30 g Polędwica sopočka 20 g Mozzarella 20 g 7 Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Pancakes z musem jabłkowym 150 g 1, 3, 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 150 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia 2143kcal W : 283g, B: 106g, T: 75g Błonnik :24g, Skrobia : 163g, Sacharoza : 43g, Sód : 2436mg, Tł. Nasycone : 29g	Energia 1820kcal W : 250g, B: 85g, T: 60g Błonnik :18g, Skrobia : 156g, Sacharoza : 40g, Sód : 2051mg, Tł. Nasycone : 26g	Energia 2083kcal W : 284g, B: 100g, T: 71g Błonnik :26g, Skrobia : 161g, Sacharoza : 55g, Sód : 2364mg, Tł. Nasycone : 29g

GRUPA SCANMED

	08.04.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Klusieczki babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka ogórkowa 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Klusieczki babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały chudy 30 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 30 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z sałaty, pomidora, ogórka, sera mozzarelli i migdałów 150 g 5, 7
OBIAD	Zupa krem ziemniaczana 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w płatkach kukurydżianych smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem ziemniaczana 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii podany z sosem koperkowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem ziemniaczana 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii podany z sosem koperkowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 150 g
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Kiełbasa wieprzowa 20 g Ser feta 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Klusieczki na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus wieloowocowy 30 g Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus wieloowocowy 30 g Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 7 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt wegański owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2231kcal W : 283g, B: 87g, T: 90g Błonnik :19g, Skrobia : 112g, Sacharoza : 57g, Sód : 3500mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 1986kcal W : 270g, B: 99g, T: 65g Błonnik :23g, Skrobia : 142g, Sacharoza : 53g, Sód : 2402mg, Tł. Nasycone : 29g	Energia 2446kcal W : 393g, B: 104g, T: 63g Błonnik :36g, Skrobia : 150g, Sacharoza : 49g, Sód : 2695mg, Tł. Nasycone : 28g

	09.04.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Ryż gotowany na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Rukola 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Rukola 20 g Polędwica z indyka parzona 40 g Pasta wielowarzywna 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Rukola 20 g Polędwica z indyka parzona 40 g Pasta wielowarzywna 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny 250 ml 7 Borówka 50 g
OBIAD	Zupa jarzynowa 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g 1 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g 1 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Salatka owocowa z melona, kiwi, gruszek i jabłka 150 g
KOLACJA	Salata masłowa 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta rybna z makreli 40 g 4 Kiełbasa szynkowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Makaron penne ze szpinakiem 150 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Salata masłowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń waniliowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Salata masłowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Budyń waniliowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 55 g 5, 12	Mus jabłkowy 100 g	Mus jabłkowy 100 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 1828kcal W : 256g, B: 96g, T: 63g Błonnik : 41g, Skrobia : 129g, Sacharoza : 46g, Sód : 2264mg, Tł. Nasycone : 26g	Energia 1989kcal W : 288g, B: 109g, T: 60g Błonnik : 40g, Skrobia : 129g, Sacharoza : 59g, Sód : 2299mg, Tł. Nasycone : 27g	Energia 2289kcal W : 348g, B: 115g, T: 68g Błonnik : 48g, Skrobia : 137g, Sacharoza : 52g, Sód : 2353mg, Tł. Nasycone : 28g

GRUPA SCANNED

	10.04.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane na miękko 52 g 3 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane na miękko 52 g 3 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1, 6 Sałata 5 g Paszтет drobiowy 10 g Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabelona 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelona 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany w sosie krem. pietruszkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelona 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany w sosie krem. pietruszkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z jabłkiem 150 g
KOLACJA	Rukola 20 g Pomidor parzony 100 g Wędlina wieprzowa schabowa po cygańsku 40 g Pasta twarogowa z ziołami 30 g 7 Masło 20 g 7 Chleb bałtonowski 80 g 1 Sałatka z selera konserwowego z szynką, ananasem, kukurydzą, selerem naciowym, płatkami migdałowymi w sosie jogurtowo-majonezowym 250 g 5, 9, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa chuda z ziołami 30 g 7 Szynka z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa chuda z ziołami 30 g 7 Szynka z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2207kcal W : 286g, B: 86g, T: 91g Błonnik :27g, Skrobia : 163g, Sacharoza : 57g, Sód : 2981mg, Tł. Nasycone : 44g	Energia 1869kcal W : 264g, B: 71g, T: 66g Błonnik :20g, Skrobia : 145g, Sacharoza : 50g, Sód : 1891mg, Tł. Nasycone : 33g	Energia 2122kcal W : 307g, B: 84g, T: 73g Błonnik :29g, Skrobia : 170g, Sacharoza : 52g, Sód : 2394mg, Tł. Nasycone : 36g

GRUPA SCANMED

	11.04.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Wędlina drobiowa 20 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Ogórek zielony 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki 20 g 12 Polędwica z kurczaka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki 20 g 12 Polędwica z kurczaka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli, słonecznika 100 g 7
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1 Ryba smażona panierowana 140 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszonej 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba morszczuk pieczony w piecu podany z sosem greckim łagodnym 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba morszczuk pieczony w piecu podany z sosem greckim łagodnym 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 150 g
KOLACJA	Rukola 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsno-twarogowa ze szczypiorkiem 40 g Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g 7 wędlina chuda z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g 7 wędlina chuda z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 7	Koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym 250 ml 7	Koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2223kcal W : 284g, B: 97g, T: 87 Błonnik :25g, Skrobia : 122g, Sacharoza : 65g, Sód : 2585mg, Tł. Nasycone : 40	Energia 2056kcal W : 300g, B: 95g, T: 62g Błonnik :26g, Skrobia : 154g, Sacharoza : 56g, Sód : 1782mg, Tł. Nasycone : 28g	Energia 2134kcal W : 318g, B: 99g, T: 64g Błonnik :32g, Skrobia : 154g, Sacharoza : 58g, Sód : 1847mg, Tł. Nasycone : 29g

GRUPA SCANMED

	12.04.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z chudego twarożku z jogurtem naturalnym 60 g 7 kiełbasa żywiecka 20 g Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 60 g Masło 20 g 7 Chleb żytnio 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z chudego twarożku z jogurtem naturalnym 60 g 7 kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z chudego twarożku z jogurtem naturalnym 60 g 7 kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1, 6 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Ogórek kiszony 20 g 12 Kiełkii 5 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabielenia 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowowe gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa bez zabielenia 330ml Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowowe gotowane w sosie pomidorowym łagodnym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem gotowane bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa bez zabielenia 330ml Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowowe gotowane w sosie pomidorowym łagodnym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem gotowane bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel wieloowocowy bez cukru 150 g
KOLACJA	Sałata rukola 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Pasztecik drobiowy własny 30 g 1 Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Polędwica sopočka parzona 20 g Mus owocowy 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Polędwica sopočka parzona 20 g Mus owocowy 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluseczki babuni 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.	Energia : 2272cal W : 302g, B: 108g, T: 82g Błonnik :31g, Skrobia : 152g, Sacharoza : 62g, Sód : 2601mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 2243kcal W : 288g, B: 108g, T: 83g Błonnik :26g, Skrobia : 156g, Sacharoza : 53g, Sód : 2494mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 2329kcal W : 309g, B: 111g, T: 84g Błonnik :30g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 59g, Sód : 2547mg, Tł. Nasycone : 37g

GRUPA SCANMED

	13.04.2025 niedziela		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek biały almette naturalny 60 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem 200 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Kiełbasa drobiowa 40 g Serek twarogowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Kiełbasa szynkowa 40 g Serek twarogowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Kiełbasa szynkowa 40 g Serek twarogowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt orzechowy 55 g 5, 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2300kcal W : 324g, B: 86g, T: 84g Błonnik :29g, Skrobia : 185g, Sacharoza : 51g, Sód : 2624mg, Tł. Nasycone : 43g	Energia 2471kcal W : 354g, B: 86g, T: 88g Błonnik :28g, Skrobia : 207g, Sacharoza : 48g, Sód : 2986mg, Tł. Nasycone : 47g	Energia 2554kcal W : 377g, B: 88g, T: 89g Błonnik :34g, Skrobia : 207g, Sacharoza : 53g, Sód : 3040mg, Tł. Nasycone : 47g

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