

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	28.04.2025 poniedziałek		
	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 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 wędlina szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 wędlina drobiowa parzona 40 g Hummus z pomidora suszonego i ciecioriki 20 g Sałata 20 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 wędlina drobiowa parzona 40 g Hummus z pomidora suszonego i ciecioriki 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 40 g 1, 6 Wędlina 20 g Sałata 5 g Pomidor 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami leśnymi 250 g
KOLACJA	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsna 30 g Polędwica sopočka 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka ziemniaczana z ogórkiem, jajkiem, kukurydzą, groszkiem 200 g 3 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica sopočka parzona 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica sopočka parzona 20 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Mus owocowy 150 g	Mus jabłkowy 150 g	Mus jabłkowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1942 kcal; Białko ogółem: 69 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7,4 g;	Wartość energetyczna: 1702 kcal; Białko ogółem: 73 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 210 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 17 g; Sól: 6,3 g;	Wartość energetyczna: 1805 kcal; Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 229 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6,8 g;

GRUPA SCANMED

	29.04.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 30 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Parówka gotowana na ciepło 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 30 g 7 Polędwica z indyka 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 almette naturalny 30 g 7 Polędwica z indyka 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 rukoli, pomidora, ogórka, sera fety i słonecznika 100 g 7
OBIAD	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Pierogi leniwe z sosem bananowym 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym bez zabielenia 140 g Marchewka z jabłkiem bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym bez zabielenia 140 g Marchewka z jabłkiem bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Melon 150 g
KOLACJA	Sałata rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasztet drobiowy 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Szynka wieprzowa 20 g Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Hummus warzywny 30 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Hummus warzywny 30 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kisiel z owocami leśnymi 250 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Kefir naturalny 200 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g	Kefir naturalny 200 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1985 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1860 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 226 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6,5 g;	Wartość energetyczna: 1920 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7 g;

	30.04.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynkowa wieprzowa parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Papryka kolorowa 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe gotowane na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Sałata 20 g Dżem z czarnej porzeczki 20 g 12 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 Sałata 20 g Dżem z czarnej porzeczki 20 g 12 Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Orzechy 20 g 5
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1 Ziemniaki puree gotowane 200 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu 140 g 1, 3, 7 Surówka z białej kapusty z fasolą czerwoną 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1 Ziemniaki puree gotowane 200 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1 Ziemniaki puree gotowane 200 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami leśnymi 200 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g 12 Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Wędlina krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafior gotowany 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus jabłkowy 150 g	Mus jabłkowy 150 g	Mus jabłkowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1955 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1802 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1855 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

	01.05.2025 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 naturalny 60 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Ogórek kiszony 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 naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka pomodoro-ogórkowa ze słonecznikiem i kiełkami 200 d
OBIAD	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 7, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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	Koktajl bananowy 200 g 7	Koktajl bananowy 200 g 7	Koktajl bananowy 200 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1990 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1905 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6,7 g;

GRUPA SCANMED

	02.05.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 twarożek półtłusty 60 g 7 ser żółty 20 g 7 szynka wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 twarożek chudy 60 g 7 hummus wielowarzywny 30 g Polędwica z indyka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	twarożek chudy 60 g 7 hummus wielowarzywny 30 g Polędwica z indyka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 250 g
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Pierogi z mięsem 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta twarogowo-mięsna 40 g 7 wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowa chuda 40 g 7 wędlina z szynki 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowa chuda 40 g 7 wędlina z szynki 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	Kefir naturalny 250 ml 7 Herbatniki 50 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo chrupkie 30 g	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo chrupkie 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.:19 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1940 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.:18 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1865 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 237 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANMED

	03.05.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Sałatka szwedzka 80 g 12 Pomidor koktajlowy 60 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir 250 ml 7 Migdały 20 g 5
OBIAD	Zupa wielowarzywna zabieleną 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna zabieleną 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna zabieleną 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет pieczony 30 g 1, 3 Polędwica sopocka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 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 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 7 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 1, 5, 7	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1920 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6 g.	Wartość energetyczna: 1945 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g.

GRUPA SCANMED

	04.05.2025 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 almette naturalny 60 g 7 Szynka parzona wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka z indyka parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka z indyka parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 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 40 g 1, 6 Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g 12
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 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 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 250 ml
PODWIE CZOREK			Mus jabłkowy 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Batonik „dobra kaloria” 55 g 3, 5, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g 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 owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6,5 g.	Wartość energetyczna: 1935 kcal; Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6 g.	Wartość energetyczna: 1960 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6 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