

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	05.05.2025 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 chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 kiełbasa żywiecka chuda 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 owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 kiełbasa szynkowa chuda 40 g dżem niskosłodzony 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 kiełbasa szynkowa chuda 40 g dżem niskosłodzony 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 Paszтет drobiowy 20 g 1 Pomidor 20 g Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Stek wieprzowy smażony z cebulką smazoną 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i kapustą pekińską 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Stek wieprzowy gotowany z sosem jarzynowym bez zabelowania 140 g 1 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelowana 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
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta mięsna 30 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20 g Serek topiony 20 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta chuda z koperkiem z piersi kurczaka 30 g Polędwica sopocka 20 g Pasta wielowarzywna 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta chuda z koperkiem z piersi kurczaka 30 g Polędwica sopocka 20 g Pasta wielowarzywna 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl bananowo-jabłkowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml 7	Koktajl jabłkowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml 7	Koktajl jabłkowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2146 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; Węglowodany ogółem: 215 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 38 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2058 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 235 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2214 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 254 g; W tym cukry: 86 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 9,7 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	06.05.2025 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 biały naturalny 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka gotowana na ciepło 50 g Sałata lodowa 20 g Sałatka ogórkowa z papryką 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 biały naturalny chudy 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny chudy 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 60 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 ryżem zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy smażony 140 g 1, 3, 7 Marchewka z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem koperkowym 140 g 1 Marchewka z jabłkiem bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem koperkowym 140 g 1 Marchewka z jabłkiem bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata rukola 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasztecik drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 20 g Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Serek almette naturalny 25 g 7 Mus owocowy 60 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Serek almette naturalny 25 g 7 Mus owocowy 60 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2263 kcal; Białko ogółem: 64 g; Tłuszcz: 98 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 225 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2048 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2182 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	07.05.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 30 g Polędwica drobiowa 20 g Sałata 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 Hummus warzywny 30 g Polędwica drobiowa 20 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			Sałatka z pomidora, mozzarelli, słonecznika i kiełków 200 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g Udko gotowane w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i koperkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g Udko gotowane w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g Udko gotowane w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Papryka kolorowa 80 g 12 Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 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
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2276 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 103 g; Kw. tł. nasy.: 47 g; Węglowodany ogółem: 202 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2069 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2279 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 223 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 12 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	08.05.2025 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 almette 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata rukola 20 g Rzodkiewka 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 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata rukola 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			Chleb wieloziarnisty 40 g 1, 6 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Pomidor 20 g Ogórek 20 g
OBIAD	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy klasyczny smażony 140 g 1, 7 Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Bitki wieprzowe gotowane w sosie własnym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Ogórek małosolny 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica parzona z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica parzona 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	Koktajl szpinakowy 200 g 7 Pieczywo chrupkie 30 g 1	Koktajl szpinakowy 200 g 7 Pieczywo chrupkie 30 g	Koktajl szpinakowy 200 g 7 Pieczywo chrupkie 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 201 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2084 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Węglowodany ogółem: 199 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 10 g;

	09.05.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 serek topiony 30 g 7 ser żółty 20 g 7 kiełbasa krakowska parzona 40 g Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy na kefirze 60 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 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 na kefirze 60 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Salatka z sałaty, rzodkiewki, pomidora, ogórka małosolnego i kiełków 200 g
OBIAD	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml 1 Ryba smażona panierowana 400 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml 1 Ryba duszona w piecu z warzywami 400 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml 1 Ryba duszona w piecu z warzywami 400 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowo-mięsna ze szczypiorkiem 40 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta z białego sera chudego z koperkiem 40 g 7 Kiełbasa z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta z białego sera chudego z koperkiem 40 g 7 Kiełbasa z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus jabłkowy 150 ml Pieczywo ryżowe 30 g	Mus jabłkowy 150 ml Pieczywo kukurydziane 30 g	Mus jabłkowy 150 ml Pieczywo kukurydziane 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2184 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 206 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.:30 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 205 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.:26 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2021 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 087 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

	10.05.2025 sobota		
	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 półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 20 g Papryka kolorowa 80 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 60 g 7 Wędlina drobiowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 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 parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir 250 ml 7 Migdały 20 g 5
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabielenia 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa bez zabielenia 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa bez zabielenia 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata rukola 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Kiełbasa żywiecka 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 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Mus z owoców leśnych 80 g Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Mus z owoców leśnych 80 g Chleb graham 80 g 1 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: 2172 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 205 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2255 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. Tł. Nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g.	Wartość energetyczna: 2284 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 8 g.

GRUPA SCANNED

	11.05.2025 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 śmietankowy 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata lodowa 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			Kisiel z jabłkiem 250 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 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 i zieleniną 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
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek kanapkowy 40 g 7 Ser mozzarella 30 g 7 Wędlina szynkowa miodowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z koperkiem 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z koperkiem 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt orzechowy 55 g 4, 7	Jogurt naturalny z migdałami 150 g 4, 7	Jogurt naturalny z migdałami 150 g 4, 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2029 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2112 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 67 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 11 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