

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	12.05.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 wędlina krakowska chuda 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Masło 20 g 7 Chleb zwykły 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Pasta warzywna 40 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 40 g Pasta warzywna 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Salatka z pomidora, sera mozzarella i słonecznika 150 g 7
OBIAD	Żurek z jajkiem 330 ml 1, 3, 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3 Kapusta młoda zasmażana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek zabieleny 330 ml 1, 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek zabieleny 330 ml 1, 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Salatka ogórkowa z pomidorem i cebulką 80 g Pasta mięsna ze szczypiorkiem 30 g Polędwica sopocka 20 g Masło 20 g 7 Chleb zwykły 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta chuda z koperkiem 30 g Polędwica drobiowa parzona 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta chuda z koperkiem 30 g Polędwica drobiowa parzona 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1936 kcal; Białko ogółem: 100,7 g; Tłuszcz: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 236,9 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 25,9 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 1948 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 59,4g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 276,9 g; W tym cukry: 70,7 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 4 g;	Wartość energetyczna: 1902 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 267,7g; W tym cukry: 74,6 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 4 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	13.05.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 30 g 7 Polędwica sopocka wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Ogórek małosolny 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane 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 graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Migdały 20 g 5
OBIAD	Krupnik ryżowy z zieleciną 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy po francusku smażony 140 g 1, 3, 7 Marchewka z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z zieleciną 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem chrzanowym 140 g 1 Marchewka z jabłkiem bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy z zieleciną 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem chrzanowym 140 g 1 Marchewka z jabłkiem bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Papryka kolorowa 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Kiełbasa szynkowa 20 g Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus owocowy 60 g Wędlina z kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus owocowy 60 g Wędlina z kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 1, 5, 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2215 kcal; Białko ogółem: 81,5 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nasy.: 38,8 g; Węglowodany ogółem: 279 g; W tym cukry: 55,2 g; Błonnik pok.: 27,6 g; Sól: 10,4 g;	Wartość energetyczna: 1902 kcal; Białko ogółem: 71,1 g; Tłuszcz: 85,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; Węglowodany ogółem: 224,7 g; W tym cukry: 56,5 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1999 kcal; Białko ogółem: 62,2 g; Tłuszcz: 94,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; Węglowodany ogółem: 241,8 g; W tym cukry: 69 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 8,6 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	14.05.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb zwykły 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Dżem niskosłodzony 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 wielowarzywny 30 g Dżem niskosłodzony 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami bez cukru 250 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Gulasz gotowany z indyka 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i brzoskwinii 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa bez zabielenia 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Gulasz gotowany z indyka gotowany z warzywami 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa bez zabielenia 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Gulasz gotowany z indyka gotowany z warzywami 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna 40 g 4 Wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 7	Kefir naturalny 150 g 7 Biszkopty bez cukru 30 g 1, 3	Kefir naturalny 150 g 7 Biszkopty bez cukru 30 g 1, 3
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1784 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 239,7 g; W tym cukry: 66,1 g; Błonnik pok.: 30,9 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 93,8 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 249,7 g; W tym cukry: 72,2 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 5,3 g;	Wartość energetyczna: 1982 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 275,8 g; W tym cukry: 77,9 g; Błonnik pok.: 37,2 g; Sól: 5,7 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	15.05.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki babuni na mleku 330 ml 1, 3, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata rukola 20 g Papryka kolorowa 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluseczki babuni na mleku 330 ml 1, 3, 7 Serek almette naturalny 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 naturalny 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 graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Pomidor 20 g Kiełki 20 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 350 ml 1 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, koperkiem i marchewką 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml 1 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml 1 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 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 Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 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: 1794 kcal; Białko ogółem: 86,2 g; Tłuszcz: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 186,3 g; W tym cukry: 39,8 g; Błonnik pok.: 18,5 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 100,4 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; Węglowodany ogółem: 230,8 g; W tym cukry: 52,5 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 4,7 g;	Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko ogółem: 89,3 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 238,4 g; W tym cukry: 46,7 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 5,8 g;

	16.05.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Ryż gotowany na mleku 330 ml 1 Twarożek półtłusty z kefirem 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku 330 ml 1 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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 z jogurtem naturalnym 60 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica z indyka 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, ogórka, pomidora i oliwek 200 g
OBIAD	Zupa marchewkowa krem 330 ml 1, 7 Pierogi ruskie z cebulką 400 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa krem 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa krem 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek małosolny 80 g Pasta jajeczna 40 g 3, 7 Polędwica drobiowa 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 40 g 7 Polędwica z kurcząt 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 40 g 7 Polędwica z kurcząt 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir 250 g 7 Migdały 20 g 5	Kefir 250 g 7 Pieczywo ryżowe 20 g	Kefir 250 g 7 Pieczywo ryżowe 20 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1865 kcal; Białko ogółem: 127,8 g; Tłuszcz: 42,3 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 266,1 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 31,1 g; Sól: 6,9 g;	Wartość energetyczna: 1916 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 262,3 g; W tym cukry: 60,6 g; Błonnik pok.: 27,3 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1873 kcal; Białko ogółem: 76,3 g; Tłuszcz: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 16,9 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 57,3 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

	17.05.2025 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 serek biały chudy 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Rzodkiewka 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 serek biały chudy 60 g 7 Wędlina drobiowa parzona 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	serek biały chudy 60 g 7 Wędlina drobiowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami leśnymi 250 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Mus jabłkowy 80 g Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Mus jabłkowy 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: 1702kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 202,7 g; W tym cukry: 56,6 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 7,2 g;	Wartość energetyczna: 1971 kcal; Białko ogółem: 90,2 g; Tłuszcz: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; Węglowodany ogółem: 230,9 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 17,9 g; Sól: 8,1 g;	Wartość energetyczna: 1946 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nasy.: 42,7 g; Węglowodany ogółem: 228,8 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 7,8 g;

GRUPA SCANMED

	18.05.2025 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 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 drobiowa 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 drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 30 g 1 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Wędlina 20 g Pomidor 20 g Kiełki 5 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 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
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Ogórek kiszony 40 g Serek kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 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 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 150 g	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1789 kcal; Białko ogółem: 77,5 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 207 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 9,6 g;	Wartość energetyczna: 1932 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 82,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 39,9 g; Błonnik pok.: 14,9 g; Sól: 9,8 g;	Wartość energetyczna: 2011 kcal; Białko ogółem: 80,8 g; Tłuszcz: 83,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 243,9 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 19,3 g; Sól: 9,4 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