

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	02.06.2025 poniedziałek		
	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 30 g 7 wędlina żywiecka 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 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 hummus wielowarzywny 20 g Polędwica drobiowa 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 hummus wielowarzywny 20 g Polędwica drobiowa 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, mozzarelli, słonecznika i kiełki 250 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3, 7 Kapusta młoda zasmażana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta mięsna 30 g Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda 30 g Wędlina drobiowa 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 mięsna chuda 30 g Wędlina drobiowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Sok z buraka 250 g	Sok z buraka 250 g	Sok z buraka 250 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2393 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 321 g; W tym cukry: 33,5 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2205 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 294 g; W tym cukry: 42,5 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 6,7 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 62,1 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5,6 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	03.06.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Serek topiony 30 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Rzodkiewka tarta 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette 30 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem 250 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie koperkowym 140 g Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie koperkowym 140 g Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Szynka wieprzowa 20 g Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus owocowy 30 g Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus owocowy 30 g Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2085 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 250 g; W tym cukry: 32 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2316 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 95; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; Węglowodany ogółem: 275g; W tym cukry: 37,6 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,7 g;	Wartość energetyczna: 2325 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 101; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 47,6 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7,6 g;

	04.06.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Krakowska sucha 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Rzodkiewka 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluseczki babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Hummus z cukinii i kukurydzy 30 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 Kiełbasa drobiowa 40 g Hummus z cukinii i kukurydzy 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Migdały 20 g 5
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml Naleśniki z twarożkiem waniliowym i jogurtem z owocami i ½ jabłka 140 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Wędlina wieprzowa 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	Koktajl szpinakowy na kefirze 250 g 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie 250 g 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 253 g; W tym cukry: 68,4 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 1928 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 74,2 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 1925 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 33,8 g; Sól: 5,5 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	05.06.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Almette serek 30 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 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 Szynka drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata roszponka 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 parzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata roszponka 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z ogórka zielonego, pomidora, kielbków i słonecznika 250 g
OBIAD	Żurek na białej kielbasie 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy smażony 140 g 1, 3, 7 Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Żurek na białej kielbasie 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa wieprzowa pieczona w piecu w sosie brokułowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek na białej kielbasie 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa wieprzowa pieczona w piecu w sosie brokułowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Papryka kolorowa 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kielbasa krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 7	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Serek biały z ziołami 30 g 7 Szynka parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1835 kcal; Białko ogółem: 75 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; Węglowodany ogółem: 214 g; W tym cukry: 59,3 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2052 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 51,2 g; Błonnik pok.: 24,5 g; Sól: 7,2 g;	Wartość energetyczna: 1982 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 46,7 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 113,7 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7,7 g;

	06.06.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Ryż gotowany na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 60 g 7 Dżem niskosłodzony 30 g Polędwica drobiowa 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 kefirem naturalnym 60 g 7 Dżem niskosłodzony 30 g Polędwica drobiowa 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			Kisiel z owocami leśnymi 250 g
OBIAD	Zupa cebulowa krem 330 ml 1, 7 Kopytka z sosem mięsnym 400 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cebulowa krem 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cebulowa krem 330 ml 1 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowo - mięsna ze szczypiorkiem 40 g Kiełbasa żywiecka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata roszponka 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml	Sałata roszponka 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g 7 Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok z buraka 250 ml	Sok z jabłka 250 ml	Sok z jabłka 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1752 kcal; Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 42,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 58,3 g; Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 7,4 g;	Wartość energetyczna: 1804 kcal; Białko ogółem: 96,4 g; Tłuszcz: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 242,5 g; W tym cukry: 55,9 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,8 g;	Wartość energetyczna: 1779 kcal; Białko ogółem: 88,6 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 251,2 g; W tym cukry: 55,2 g; Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 6,6 g;

GRUPA SCANMED

	07.06.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Sałatka ogórkowa 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina z szynki 40 g Parówka z szynki 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 z szynki 40 g Parówka z szynki 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			Chleb graham 30 g 1 Paszтет 20 g Sałata 5 g Ogórek małosolny 40 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie szpinakowym 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 wieprzowy pieczony 30 g 1, 3 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus owocowy bez cukru 20 g Połędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus owocowy bez cukru 20 g Połędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 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: 2193kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 104 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 233 g; W tym cukry: 56,7 g; Błonnik pok.: 27,4 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2340 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 109 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 55,8 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2294 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 105 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 245 g; W tym cukry: 65,8 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6,8 g;

GRUPA SCANMED

	08.06.2025 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 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Papryka 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 60 g 7 Polędwica sopocka 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 60 g 7 Polędwica sopocka 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			Jogurt naturalny z orzechami 250 g 5, 7
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 Serek biały 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 biały kanapkowy 40 g 7 Wędlina 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 biały kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 150 g	Kefir naturalny 200 g 7 Biszkopcy 20 g 1, 3	Jogurt naturalny z orzechami 250 g 5, 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1985 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 58,4 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 9,8 g;	Wartość energetyczna: 2275 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 82 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 281 g; W tym cukry: 51,6 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2352 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 293 g; W tym cukry: 57,3 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10,2 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