

	30.06.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa szynkowa 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	Kaszka jagłana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g szynka 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 kefirem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g szynka 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			Sałatka z ogórka, pomidora, rzodkiewki, sałaty i kiełków z kefirem naturalnym 250 g 7
OBIAD	Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3 Sałatka z ogórka małosolnego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany podany z sosem pietruszkowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany podany z sosem pietruszkowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka 80 g Pasta mięsna 30 g Mozzarella 20 g 7 Szynka drobiowa 20 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 Mozzarella 20 g 7 Szynka 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 Mozzarella 20 g 7 Szynka drobiowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Sok z buraka 250 ml	Sok z buraka 250 ml	Sok z buraka 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 94 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 9,1 g;	Wartość energetyczna: 1917 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 79 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 8,8 g;	Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 77; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 100 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 8,9 g;

	01.07.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Ryż gotowany na mleku 330 ml 1, 3, 7 Serek almette 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Ryż gotowany na mleku 330 ml 1, 3, 7 Serek almette 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Serek almette 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Orzechy 20 g 8
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem k koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem k koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Polędwica sopocka 20 g Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 30 g Polędwica sopocka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 30 g Polędwica sopocka 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2176 kcal; Białko ogółem: 70 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 360 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2643 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 135 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1824 kcal; Białko ogółem: 70 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 123 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 8 g;

GRUPA SCANMED

	02.07.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy na kefirze naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Ogórek zielony 80 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 na jogurcie naturalnym 30 g 7 Kiełbasa szynkowa parzona 40 g Pasta warzywna 30 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 30 g 7 Kiełbasa szynkowa parzona 40 g Pasta warzywna 30 g Sałata 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 Pasztecik drobiowy 20 g Ogórek kiszony 30 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 400g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 400g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 400g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Wędlina żywiecka 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 pszenney 80 g 1 Kawa inka 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 Kawa inka 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: 1790 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 306 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1821 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 249 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1823 kcal; Białko ogółem: 63 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 277 g; W tym cukry: 143 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANMED

	03.07.2025 czwartek		
	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 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Papryka 100 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 30 g 7 Polędwica drobiowa 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 naturalny 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 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 jabłkami 250 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ogórkiem z koperkiem 100g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa w sosie własnym 140 g 1, 7 Kalafior z brokułem gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa w sosie własnym 140 g 1, 7 Kalafior z brokułem gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek topiony 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 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 kanapkowy z ziołami 30 g 7 Szynka drobiowa 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 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 g 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 g 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2232 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 95 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Węglowodany ogółem: 245 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2238 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2146 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7,4 g;

GRUPA SCANMED

	04.07.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluski babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Kluski babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy 30 g 7 Polędwica z indyka 40 g Hummus wielowarzywny 20 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Twarożek chudy 30 g 7 Polędwica z indyka 40 g Hummus wielowarzywny 20 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Borówki 20 g
OBIAD	Zupa jarzynowa 350 ml Pierogi z mięsem i cebulką 400 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszanej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Ogórek zielony 100 g Pasta mięsno-twarogowa 30 g 7 Wędlina drobiowa 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 Pasta twarogowa z koperkiem 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta twarogowa z koperkiem 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 g	Sok pomidorowy 250 g	Sok pomidorowy 250 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1962 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 83 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1939 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 52 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 262 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2065 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 252 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

	05.06.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Ryż gotowany na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Papryka kolorowa 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 60 g 7 Wędlina drobiowa 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 kefirem 60 g 7 Wędlina drobiowa 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			Chleb graham 40 g 1 Sałata 5 g Paszтет 20 g 7 Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek małosolny 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Wędlina żywiecka chuda 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 jabłkowy 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 jabłkowy 20 g Połędwica 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2083 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 93 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 2123 kcal; Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 7,7 g.	Wartość energetyczna: 2162 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 298 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,5 g.

GRUPA SCANMED

	06.07.2025 niedziela		
	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 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 60 g 7 Szynka wieprzowa 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 Szynka wieprzowa 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			Kefir naturalny 250 ml 7 Jabłko 150 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 Ogórek małosolny 80 g Serek biały kanapkowy z ziołami 40 g 7 Polędwica sopocka 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 z ziołami 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 biały kanapkowy z ziołami 40 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 250 ml 7	Jogurt naturalny 250 ml 7	Jogurt naturalny 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1838 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 1803 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 248 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 19,4 g; Sól: 10,5 g.	Wartość energetyczna: 1727 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 10 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