

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	07.07.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa krakowska 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 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 Dżem niskosłodzony 20 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 pomidora, mozzarelli, słonecznika z kiełkami 250 g 7
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Stek wieprzowy smażony z cebulką 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, marchewką i papryką czerwoną z oliwą z oliwek 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Stek wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Stek wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka 80 g Pasta mięsna 30 g Serek topiony 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 Hummus wielowarzywny 20 g 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 Hummus wielowarzywny 20 g Szynka drobiowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus warzywny 150 g	Mus warzywny 150 g	Mus warzywny 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;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	08.07.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Wędlina parzona 40 g Parówka wieprzowa 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 Wędlina parzona 40 g Parówka wieprzowa 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			Chleb graham 40 g 1 Sałata 5 g Paszтет 15 g Ogórek małosolny 30 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Sałata z jogurtem greckim 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem 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 koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 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 Mus jabłkowy 30 g 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 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	Jogurt czekoladowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 ml 7
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;

	09.07.2025 środa		
	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 na jogurcie naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Sałata lodowa 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 7 Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Hummus warzywny 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 na jogurcie naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Hummus warzywny 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			Kisiel z jabłkiem 250 ml
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 spaghetti bolognese z serem 400g 1, 3, 7 surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu podana z sosem jarzynowym 400g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu podana z sosem jarzynowym 400g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa krakowska 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 40 g 4 Kiełbasa krakowska 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa krakowska 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 150 g	Sok pomidorowy 150 g	Sok pomidorowy 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;

	10.07.2025 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 naturalny 30 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 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 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			Sałatka z pomidora, ogórka, czerwonej cebulki, oliwkami i serem feta z oliwą z oliwek 200 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Stek wieprzowy z cebulką smażony 140 g 1, 7 Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Stek wieprzowy pieczony w piecu podany z sosem krem. chrzanowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Stek wieprzowy pieczony w piecu podany z sosem krem. chrzanowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 7	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 30 g 7 Szynka drobiowa 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 naturalny z koperkiem 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl z owoców leśnych na bazie jogurtu greckiego 250 g 7	Koktajl z owoców leśnych na bazie jogurtu naturalnego 250 g 7	Koktajl z owoców leśnych na bazie jogurtu naturalnego 250 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;

	11.07.2025 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 20 g Papryka 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluski babuni gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy kefirem 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g Polędwica z indyka 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy kefirem 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g Polędwica z indyka 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem 250 g
OBIAD	Barszcz biały 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona panierowana 400 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszanej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 350 ml 1 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu z warzywami 140 g 1, 4 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 350 ml 1 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu z warzywami 140 g 1, 4 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek zielony 100 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g 3 Kiełbasa żywiecka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 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 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	Serek homogenizowany 150 g 7	Kefir naturalny z borówkami 250 ml 7	Kefir naturalny z borówkami 250 ml 7
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 SCANNED

	12.06.2025 sobota		
	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 półtłusty 60 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Parówka gotowana 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 gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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 jogurtem naturalnym 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			Pieczewo chrupkie 40 g 1 Kefir naturalny 250 g 7
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpeciki 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 Pulpeciki 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 Pulpeciki gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Pasztecik drobiowy 30 g 1, 3 Kiełbasa wieprzowa 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 20 g kiełbasa 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 20 g kiełbasa 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: 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

	13.07.2025 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 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 pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	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 graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Masło 5 g 7 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Ogórek małosolny 50 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 Serek biały kanapkowy z ziołami 40 g 7 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 Serek biały kanapkowy z ziołami 40 g 7 Szynka 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 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus warzywny 150 g	Mus warzywny 150 g	Mus warzywny 150 g
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