

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	21.07.2025 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 kefirem naturalnym 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 pasta warzywna 20 g Sałata 20 g Wędlina drobiowa 40 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 pasta warzywna 20 g Sałata 20 g Wędlina drobiowa 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem 200 ml
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3 Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie pieczeniowym jasnym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony gotowany w sosie pieczeniowym jasnym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g Pasta mięsna 30 g Szynka wieprzowa 20 g Serek topiony 20 g 7 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 Szynka wieprzowa 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 Szynka wieprzowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy 250 ml 7	Koktajl szpinakowy 250 ml 7	Koktajl szpinakowy 250 ml 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.

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	22.07.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Kiełbasa śląska 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka ogórkowa z marchewką 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 30 g 7 Wędlina drobiowa 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 Wędlina drobiowa 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			Sałatka z sałaty, pomidora, ogórka, rzodkiewki z jogurtem greckim 200 g 7
OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 330 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w płatkach kukurydźnianych, smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kalafiora z selerem naciowym 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy gotowany w sosie jarzynowym 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 pieczony 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Wędlina żywiecka 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 z owoców leśnych 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 Mus z owoców leśnych 30 g Polędwica drobiowa 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: 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.

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	23.07.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g Hummus wielowarzywny 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 Dżem niskosłodzony 20 g Hummus wielowarzywny 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 owocami 250 ml
OBIAD	Barszcz czerwony 330 ml Kasza gryczana gotowana 100g Gulasz z indyka 140g 1, 7 surówka z marchwii i brzoskwini 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Kasza gryczana gotowana 100g Gulasz z indyka gotowany z warzywami 140g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Kasza gryczana gotowana 100g Gulasz z indyka gotowany z warzywami 140g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka 250 ml 7	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Polędwica drobiowa 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 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 7	Kefir naturalny 150 g 7 Biszkopty bez cukru 30 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 150 g 7 Biszkopty bez cukru 30 g 1, 3, 7
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;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	24.07.2025 czwartek		
	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 Serek almette naturalny 30 g 7 Wędlina 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 gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Serek almette naturalny 30 g 7 Szynka gotowana drobiowa 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 30 g 7 Szynka gotowana drobiowa 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 30 g 1 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, koperkiem i marchewką 100g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa w sosie własnym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bitka wieprzowa w sosie własnym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa żywiecka 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 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 naturalny 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 150 g	Sok pomidorowy 150 g	Sok pomidorowy 150 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;

	25.07.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Ryż gotowany na mleku 330 ml 7 Twaróg półtłusty na kefirze naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku 330 ml 7 Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 20 g Wędlina drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 20 g Wędlina 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			Sałatka z sałaty, ogórka, pomidora i oliwek 200 g
OBIAD	Zupa marchewkowa krem 350 ml 7 Pierogi ruskie z cebulką 400 g 1, 3, 7 Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa krem 350 ml 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 marchewkowa krem 350 ml 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 Ogórek małosolny 100 g Pasta jajeczna 30 g 3, 7 Wędlina drobiowa 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 chuda 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 chuda 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir naturalny 250 g 7 Migdały 20 g 8	Kefir naturalny 250 g 7 Pieczywo ryżowe 20 g	Kefir naturalny 250 g 7 Pieczywo ryżowe 20 g
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;

GRUPA SCANNED

	26.07.2025 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 ser twarogowy 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 ser twarogowy chudy 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	ser twarogowy chudy 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			Kisiel z owocami leśnymi 250 ml
OBIAD	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie 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 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Szyńka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 20 g Szyńka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 20 g Szyńka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa zbożowa 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: 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; 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; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

	27.07.2025 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 Szynka wieprzowa parzona 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 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 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 7 Sałata 5 g Ser żółty 20 g 7 Wędlina 10 g Pomidor 10 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 20 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 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 biały kanapkowy 40 g 7 Polędwica sopocka 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: 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;

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