

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	28.07.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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	Otręby na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 dżem niskosłodzony 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 dżem niskosłodzony 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			Jogurt naturalny 150 g 7 Orzechy 20 g 8
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska pieczona w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z pory z marchewką i jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska pieczona w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska pieczona w sosie jarzynowym 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 drobiowa 20 g Hummus wielowarzywny 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 drobiowa 20 g Hummus wielowarzywny Masło 20 g 7 Chleb pszenny 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: 1776 kcal; Białko ogółem: 66 g; Tłuszcz: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 230,7 g; W tym cukry: 57,6 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 9,0 g;	Wartość energetyczna: 1961 kcal; Białko ogółem: 84,3 g; Tłuszcz: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 245,6 g; W tym cukry: 44,2 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 246,7 g; W tym cukry: 44,1 g; Błonnik pok.: 29,7 g; Sól: 9,1 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	29.07.2025 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 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka ogórkowa 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 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 naturalny 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			Chleb graham 40 g 1 Sałata 10 g Paszтет 20 g 1, 3 Ogórek małosolny 50 g Kiełki 5 g
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy smażony 140 g 1, 3, 7 Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Brokuł gotowany 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 Wędlina wieprzowa 20 g Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa inka 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Koktajl wieloowocowy na bazie kefiru 250 ml	Koktajl wieloowocowy na bazie kefiru 250 ml	Koktajl wieloowocowy na bazie kefiru 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1803kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 77,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; Węglowodany ogółem: 207,1 g; W tym cukry: 53,7 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 5,4 g;	Wartość energetyczna: 1929 kcal; Białko ogółem: 86,9 g; Tłuszcz: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; Węglowodany ogółem: 242,8 g; W tym cukry: 50,1 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 5,7 g;	Wartość energetyczna: 1822 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 245,4 g; W tym cukry: 59,4 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 5,4 g;

	30.07.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g Sałata rukola 20 g Ogórek zielony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy na jogurcie naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 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 Wędlina drobiowa 40 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			Sałatka z pomidora, mozzarelli, słonecznika i kiełki 200 g 7
OBIAD	Barszcz czerwony 330 ml Naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową 400 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ryż brązowy gotowana 100g Udko gotowane w sosie jarzynowym 140g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ryż brązowy gotowana 100g Udko gotowane w sosie jarzynowym 140g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna 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 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 40 g 4 Polędwica 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: 1829 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 241,2 g; W tym cukry: 46,9 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1876 kcal; Białko ogółem: 89,4 g; Tłuszcz: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 19,5 g; Węglowodany ogółem: 247,5 g; W tym cukry: 39,2 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 6,6 g;	Wartość energetyczna: 1760 kcal; Białko ogółem: 84,9 g; Tłuszcz: 64,6 g; Kw. tł. nasy.: 18,4 g; Węglowodany ogółem: 223,7 g; W tym cukry: 32,1 g; Błonnik pok.: 31,4 g; Sól: 5,1 g;

	31.07.2025 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 Wędlina wieprzowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata roszponka 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 30 g 7 Wędlina drobiowa 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 30 g 7 Wędlina drobiowa 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			Jogurt naturalny 150 g 7 Migdały 20 g 8
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu podana z sosem chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną 100g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu podana z sosem chrzanowym 140 g 1 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu podana z sosem chrzanowym 140 g 1 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Papryka kolorowa 100 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa wieprzowa 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 naturalny z ziołami 30 g 7 Kiełbasa wieprzowa 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 naturalny z ziołami 30 g 7 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus warzywno-owocowy 150 g	Smoothie z selera naciowego i pietruszki 250 ml 9	Smoothie z selera naciowego i pietruszki 250 ml 9
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1870 kcal; Białko ogółem: 85,5 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; Węglowodany ogółem: 197,3 g; W tym cukry: 37,5 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 6,8 g;	Wartość energetyczna: 1852 kcal; Białko ogółem: 103,7 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 78,6 g; Błonnik pok.: 28,9 g; Sól: 5,4 g;	Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244,6 g; W tym cukry: 66,2 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 6,1 g;

	01.08.2025 piątek		
	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 Twarożek chudy na kefirze naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 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	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 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			Kisiel z owocami 250 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa 350 ml 7 Pierogi leniwe z sosem bananowym 400 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka gotowany 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka gotowany 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata roszponka 20 g Ogórek zielony 100 g Pasta mięsna 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka 250 ml 1	Sałata roszponka 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 Kawa inka 250 ml 1	Sałata roszponka 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 Kawa inka 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1801 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 238,5 g; W tym cukry: 47,5 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,5 g;	Wartość energetyczna: 1759 kcal; Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 229,2 g; W tym cukry: 52,9 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 5,2 g;	Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 277,4 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 45 g; Sól: 5,9 g;

GRUPA SCANMED

	02.08.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 ser twarogowy półtłusty 60 g 7 wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Ogórek małosolny 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 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			Chleb graham 40 g 1 Mus warzywny 20 g Pomidor 20 g Słonecznik 5 g
OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 330 ml 1, 3, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata rukola 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 20 g Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 20 g Szynka wieprzowa 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: 2018 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 278,8 g; W tym cukry: 72,2 g; Błonnik pok.: 14,6 g; Sól: 6,4 g;	Wartość energetyczna: 1798 kcal; Białko ogółem: 87,5 g; Tłuszcz: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; Węglowodany ogółem: 227,5 g; W tym cukry: 63,6 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1939 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 243,3 g; W tym cukry: 67,5 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

	03.08.2025 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			Sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty, pomidora, migdałów i kiełków 250 g 8
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 Ser żółty 20 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 Ser mozzarella 20 g 7 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 Ser mozzarella 20 g 7 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: 1905 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 19,6 g; Węglowodany ogółem: 250,6 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 32,5 g; Sól: 8,1 g;	Wartość energetyczna: 2124 kcal; Białko ogółem: 104,8 g; Tłuszcz: 61,9g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 293,4 g; W tym cukry: 86,5 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 9,6 g;	Wartość energetyczna: 2143 kcal; Białko ogółem: 101,8 g; Tłuszcz: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 273,1g; W tym cukry: 87,2 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 8,8 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