

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	06.10.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana kukurydziana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem kefirem 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana kukurydziana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 pasta warzywna 20 g Sałata 20 g Wędlina drobiowa 20 g Szynka 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 pasta warzywna 20 g Sałata 20 g Wędlina drobiowa 20 g Szynka 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 250 g 7 Migdały 20 g 8
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Makaron gotowany kokardki z twarogiem i polewą owocową 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek świeży 80 g Pasta mięsna 40 g Kiełbasa krakowska 30 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna drobiowa 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 drobiowa 30 g Szynka wieprzowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 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”

	07.10.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7, 8 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Pomidorki mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7, 8 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem 150 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z białej kapusty 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 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 Pasta mięsna 25 g Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsna 25 g Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Cistka zbożowe 30 g 1, 3, 7, 8	Mus jabłkowy 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Mus jabłkowy 150 g Chrupki kukurydziane 20 g
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;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	08.10.2025 środa		
	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 chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 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 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g hummus 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 Wędlina drobiowa 40 g hummus 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 30 g 1 Masło 3 g 7 Wędlina drobiowa 20 g Kiełki 10 g
OBIAD	Zupa jarzynowa 330 ml 7 Pierogi leniwe z sosem owocowym 400 g 1, 7 surówka z marchewką i jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml Ziemniaki gotowane 100g Bitka wieprzowa gotowana w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 330 ml Ziemniaki gotowane 100g Bitka wieprzowa gotowana w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata roszponka 20 g Ogórek zielony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa żywiecka 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 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 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na jogurcie 200 ml 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie 200 ml 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie 200 ml 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;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	09.10.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 serek almette 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Rzodkiewka 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 serek almette 20 g 7 Wędlina wieprzowa 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 20 g 7 Wędlina wieprzowa 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			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Żurek 350 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Stek pieczony z cebulką 400 g 1 Surówka z modrej kapusty 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek 350 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Stel gotowany w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek 350 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Stel gotowany w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidorki parzone g Serek kanapkowy 30 g 7 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Serek kanapkowy 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 30 g 7 Szynka 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: 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;

	10.10.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor mini 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 30 g 7 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 30 g 7 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 owocowy 150 g
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 Pierogi z mięsem i ruskie 400 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna 30 g 7 Szyńka 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 mięsna 30 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 100 g Pasta mięsna 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Serek homogenizowany owocowy 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 7	Serek homogenizowany naturalny 150 g 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 SCANNED

	11.10.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluski gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 serek biały chudy 60 g 7 wędlina drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kluski gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 twarożek chudy 60 g 7 szynka 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 60 g 7 szynka 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			Jogurt naturalny 150 g 7 Migdały 10 g 8
OBIAD	Zupa grysikowa 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 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 drobiowy 30 g 1, 3 Szynka 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 Hummus wielowarzywny 50 g Wędlina wieprzowa 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 Hummus wielowarzywny 50 g Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 150 g	Mus owocowo-warzywny 150 g 7	Mus owocowo-warzywny 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

	12.10.2025 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 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 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			Jabłko pieczone 150 g
OBIAD	Rosół z makaronem 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 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 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 mini 80 g Serek 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 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
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