

13.10.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 dżem 20 g Sałata 20 g Szynka wieprzowa 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 20 g Sałata 20 g Szynka wieprzowa 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 40 g 1 Sałata 5 g Mozzarella 20 g 7 Pomidorki 40 g Kiełki 5 g
OBIAD	Krupnik ryżowy 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony wieprzowy smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym 80 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony wieprzowy Gotowany z sosem chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik ryżowy 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony wieprzowy Gotowany z sosem chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta mięsna 40 g Szynka drobiowa 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 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 Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2022kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 84,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 235,7 g; W tym cukry: 47,2 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 6,3 g;	Wartość energetyczna: 2073 kcal; Białko ogółem: 98,6 g; Tłuszcz: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 38,1 g; Błonnik pok.: 23,4 g; Sól: 6,9 g;	Wartość energetyczna: 2092 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 86,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 249 g; W tym cukry: 53,1 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 6,9 g;

	14.10.2025 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 Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7, 8 Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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 Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Wędlina wieprzowa 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 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 150 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kopytka ziemniaczane w sosie mięsnym Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet z pieca w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet z pieca w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 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 Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy 20 g Wędlina 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 jabłkowy 20 g Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Ciastka zbożowe 30 g 1, 3, 7, 8	Kefir naturalny 200 ml 7 Biszkopty 20 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 200 ml 7 Biszkopty 20 g 1, 3, 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1752 kcal; Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 42,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 58,3 g; Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 7,4 g;	Wartość energetyczna: 1804 kcal; Białko ogółem: 96,4 g; Tłuszcz: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 242,5 g; W tym cukry: 55,9 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,8 g;	Wartość energetyczna: 1779 kcal; Białko ogółem: 88,6 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 251,2 g; W tym cukry: 55,2 g; Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 6,6 g;

15.10.2025 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 serek almette 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 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 serek almette 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Dżem 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	serek almette 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Dżem 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Budyń malinowy b.c 200 g 1, 7
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa żywiecka 40 g Szynka 20 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: 2107 kcal; Białko ogółem: 107,8 g; Tłuszcz: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 256,2 g; W tym cukry: 59,3 g; Błonnik pok.: 32,7 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2237 kcal; Białko ogółem: 112,4 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 74,1 g; Błonnik pok.: 34,1 g; Sól: 7,3 g;	Wartość energetyczna: 2397 kcal; Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcz: 28,8 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 319,1 g; W tym cukry: 113,7 g; Błonnik pok.: 48,8 g; Sól: 7,3 g;

16.10.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 3, 7, 8 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 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	Musli na mleku 330 ml 1, 3, 7, 8 Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 20 g 7 Wędlina 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	Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 20 g 7 Wędlina 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			Jogurt naturalny 150 g 7 Orzechy 10 g 8
OBİAD	Krupnik warzywny 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Stek smażony z cebulką 140 g 1 Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik warzywny 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Stek gotowany w sosie śmietanowym 140 g 1 ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik warzywny 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Stek gotowany w sosie śmietanowym 140 g 1 ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidorki mini 30 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	Mus owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g
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;

17.10.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 330 ml 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 kukurydziana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 30 g 7 Pasta warzywna 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 30 g 7 Pasta warzywna 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			Chleb graham 40 g 1 Twaróg naturalny 20 g 7 Kiełki 5
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Ryba smażona 140 g 1, 3, 4 Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Ryba pieczona podana w sosie greckim 140 g 1, 3, 4 Kompot owocowy 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Ryba pieczona podana w sosie greckim 140 g 1, 3, 4 Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta tworogowo-mięsna 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 Pasta tworogowo-mięsna 30 g 7 Kiełbasa 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 tworogowo-mięsna 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na kefirze 150 g 7	Koktajl owocowy na kefirze 150 g 7	Koktajl owocowy na kefirze 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1842 kcal; Białko ogółem: 79,5 g; Tłuszcz: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; Węglowodany ogółem: 234,9 g; W tym cukry: 46,2 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,20 g;	Wartość energetyczna: 2120 kcal; Białko ogółem: 91,2 g; Tłuszcz: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; W tym cukry: 43,7 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 7,1 g;	Wartość energetyczna: 2067 kcal; Białko ogółem: 80,2 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 48,1 g; Błonnik pok.: 25,4 g; Sól: 7,5 g;

GRUPA SCANMED

18.10.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Kluski gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 serek biały chudy 60 g 7 wędlna wieprzowa 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 ziemniaczana 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 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 ziemniaczana 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 koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 50 g Wędlna drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus jabłkowy 50 g Wędlna drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK 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: 2030 kcal; Białko ogółem: 85,2 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 307,4 g; W tym cukry: 36,5 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,90 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 58,2; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 91,9 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 8,4 g;	Wartość energetyczna: 2363 kcal; Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcz: 65,4; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; Węglowodany ogółem: 345 g; W tym cukry: 110,8 g; Błonnik pok.: 33,6 g; Sól: 5,6 g;

GRUPA SCANMED

19.10.2025 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 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 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 lodowa 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