

20.10.2025 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 pasta warzywna z suszonymi pomidorami 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 kefirem naturalnym 30 g 7 pasta warzywna z suszonymi pomidorami 20 g Sałata 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 Pomidor 40 g
OBIAD	Krupnik brokułowa z ziemniakami 330 ml Placuszki z sosem waniliowym 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik brokułowa z ziemniakami 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa gotowana w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik brokułowa z ziemniakami 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa gotowana w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 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 chuda 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 chuda 30 g 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: 1985 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 58,4 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 9,8 g;	Wartość energetyczna: 2275 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 82 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 281 g; W tym cukry: 51,6 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2352 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 293 g; W tym cukry: 57,3 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10,2 g;

**Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”**

21.10.2025 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 Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 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
POSIŁEK 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: 2193kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 104 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 233 g; W tym cukry: 56,7 g; Błonnik pok.: 27,4 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2340 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 109 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 55,8 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2294 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 105 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 245 g; W tym cukry: 65,8 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6,8 g;

22.10.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku 330 ml 7 twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata rukola 20 g Pomidor mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe gotowane na mleku 330 ml 7 twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Hummus z ciecierzycy 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 z ciecierzycy 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			Sałata 10 g Pomidor 20 g Mozzarella 20 g 7 Słonecznik 10 g
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 330 ml 7 naleśniki z serkiem waniliowym i polewą owocową 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 330 ml 7 ziemniaki gotowane 200 g klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 330 ml 7 ziemniaki gotowane 200 g klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 warzywa gotowane 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: 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;

	23.10.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata lodowa 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 drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata lodowa 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 10 g 8
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Udko z pieca 140 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane w sosie śmietankowym 140 g brokuły gotowane 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 lodowa 20 g Papryka kolorowa 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 warzywno-owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1835 kcal; Białko ogółem: 75 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; Węglowodany ogółem: 214 g; W tym cukry: 59,3 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2052 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 51,2 g; Błonnik pok.: 24,5 g; Sól: 7,2 g;	Wartość energetyczna: 1982 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 46,7 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 113,7 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7,7 g;

24.10.2025 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 z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 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 półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina drobiowa 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 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			Kisiel z jabłkiem 200 g
OBIAD	Żurek z kiełbasą i ziemniakami 350 ml 1, 3, 7 Pierogi leniwe z sosem 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Żurek z kiełbasą i ziemniakami 350 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka z pieca w sosie 140 g 1 Warzywa gotowane 80 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z kiełbasą i ziemniakami 350 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka z pieca w sosie 140 g 1 Warzywa gotowane 80 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata rukola g Ogórek zielony 100 g Pasta mięsna 30 g 7 Kiełbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata rukola 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 rukola 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 szpinakowy 150 g 7	Koktajl szpinakowo-bananowy na kefirze 150 g 7	Koktajl szpinakowo-bananowy na kefirze 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 253 g; W tym cukry: 68,4 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 1928 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 74,2 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 1925 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 33,8 g; Sól: 5,5 g;

GRUPA SCANMED

25.10.2025 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 wieprzowa 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 wieprzowa 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			Roszponka 20 g Ogórek 20 g Sos vinegret 5 g
OBIAD	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 330 ml 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 kapuśniak ze słodkiej kapusty 330 ml 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 kapuśniak ze słodkiej kapusty 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki 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 pieczony 30 g 1, 3 Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 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 lodowa 20 g Pomidor parzony 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: 2085 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 250 g; W tym cukry: 32 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2316 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 95; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; Węglowodany ogółem: 275g; W tym cukry: 37,6 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,7 g;	Wartość energetyczna: 2325 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 101; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 47,6 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7,6 g;

GRUPA SCANMED

26.10.2025 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 gotowane dz 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 Wędlina wieprzowa 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 Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 150 g 4, 7	Jogurt naturalny wegański 150 g	Jogurt naturalny wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2393 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 321 g; W tym cukry: 33,5 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2205 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 68; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 294 g; W tym cukry: 42,5 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 6,7 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 61; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 62,1 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5,6 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