

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	10.11.2025 poniedziałek		
	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 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina drobiowa 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 jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 20 g Wędlina drobiowa 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			Jogurt naturalny 150 g 7 Migdały 10 g 8
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska w sosie brokułowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska w sosie brokułowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska w sosie brokułowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasta mięsna 40 g Kiełbasa śląska 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 Szynka wieprzowa 40 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 40 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: 1934 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym cukry: 92 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2073 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 257 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 10,5 g.	Wartość energetyczna: 1893 kcal; Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 99 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 g.

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	11.11.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 5, 7, 8, 11 Serek kanapkowy 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 Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 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 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb graham 30 g 1 Masło 3 g 7 Ser żółty 10 g 7 Pomidor 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa krem marchewkowa 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 140 g 1, 3 Sałata w śmietanie 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem marchewkowa 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem marchewkowa 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 20 g Kiełbasa wieprzowa 30 g 3 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 20 g 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 Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 20 g Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 50 g 4, 7, 8	Serek naturalny 150 g 7	Serek naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2116 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 98 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 2108 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 234 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7,7 g.	Wartość energetyczna: 2393 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 297 g; W tym cukry: 120 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 7,5 g.

	12.11.2025 środa		
	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 półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Papryka 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 twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Dżem 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 kefirem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Dżem 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			Salatka z pomidora, ogórka zielonego, sałaty, sera feta i migdałów 150 g 7, 8
OBIAD	Kapuśniak z młodej kapusty 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kapuśniak z młodej kapusty 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kapuśniak z młodej kapusty 330 ml 7 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 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 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na kefirze 250 g 7	Koktajl owocowy na kefirze 250 g 7	Koktajl owocowy na kefirze 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1837 kcal; Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 83 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2045 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 215 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 7 g;

	13.11.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 8 Serek almette 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Rzodkiewki 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 8 Serek almette 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	Serek almette 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			Kisiel z jabłkiem 200 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w piecu 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w piecu 140 g kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w piecu 140 g kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 30 g Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 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: 1772 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1961 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 91 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1806 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 72 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,4 g;

	14.11.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne 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	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 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 30 g 1 Paszтет drobiowy 30 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Barszcz czerwony 350 ml Pierogi z mięsem i ruskie z cebulką 400 g 1, 3, 7 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie krem. chrzanowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 80 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie krem. chrzanowym 140 g 1, 7 Warzywa gotowane 80 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Sałatka ogórkowa 100 g Pasta mięsno-twarogowa 30 g 7 Szynka drobiowa 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 twarogowa 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 Pasta twarogowa 30 g 7 Szynka 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: 2271 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 306 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1816 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1889 kcal; Białko ogółem: 72 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 138 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANNED

	15.11.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty z kefirem 60 g 7 wędlna wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 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 z kefirem naturalnym 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			Sałatka z pomidora, mozzarelli i kiełki 200 g 7
OBIAD	Zupa krupnik 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 krupnik 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Szynka z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa 250 ml 1	Sałata 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 Kawa zbożowa 250 ml 1	Sałata 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 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: 2176 kcal; Białko ogółem: 70 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 360 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1804 kcal; Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1856 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 256 g; W tym cukry: 94 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 8 g;

GRUPA SCANMED

	16.11.2025 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			Jogurt naturalny z orzechami 150 g 7,8
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 koktajlowy 80 g Serek kanapkowy 40 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek biały kanapkowy 40 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Kawa inka bez cukru 250 ml 1
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 50 g 1, 7, 8	Mus owocowy 150 g	Mus owocowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1760 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 56 g; Węglowodany ogółem: 165 g; W tym cukry: 30.5 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 9,1 g;	Wartość energetyczna: 1976 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 218 g; W tym cukry: 27 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 8,8 g;	Wartość energetyczna: 1753 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 8,9 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