

	01.12.2025 poniedziałek		
	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 jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 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 jogurtem naturalnym 30 g 7 dżem 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 dżem 20 g Wędlina drobiowa 20 g Sałata 20 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 Migdały 10 g 8
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 330 ml 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty młodej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 330 ml 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 140 g 1, 3, 7 kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 330 ml 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 140 g 1, 3, 7 kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta mięsna 40 g Szynka wieprzowa 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 Kiłbasa 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 drobiowa 30 g Kiłbasa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Mus jabłkowy 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Mus jabłkowy 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Mus jabłkowy 150 g Chrupki kukurydziane 20 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2029 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2112 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 67 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 11 g.

	02.12.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane 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 Ogórek zielony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette 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 almette 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 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 200 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych smażony 140 g 1, 3 Sałata z jogurtem naturalnym 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 330 ml 1, 3, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 20 g Szynka 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 Szynka drobiowa 40 g Pasta warzywna 20 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 Szynka drobiowa 40 g Pasta warzywna 20 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2172 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 205 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2255 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. Tł. Nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g.	Wartość energetyczna: 2284 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 8 g.

	03.12.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Sałata 20 g Ogórek zielony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Hummus z ciecierzycy i pomidora 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 i pomidora 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 40 g 1 Paszтет 20 g 1 Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Barszcz czerwony 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Udło pieczone w piecu 140 g Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Udło gotowane w sosie marchewkowym 140 g 1, 7 Mini marchewka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 330 ml Ryż brązowy gotowany 100 g Udło gotowane w sosie marchewkowym 140 g 1, 7 Mini marchewka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 80 g Pasta rybna 40 g 4 Kiełbasa 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 Szyńka 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 Szyńka 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: 2184 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 206 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.:30 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 205 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.:26 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2021 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 087 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 12 g;

	04.12.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7, 8, 11 Serek 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, 7, 8, 11 Twarożek półtłusty z kefirem 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 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 ml
OBIAD	Krupnik warzywny 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 100 g Stek z cebulką smażony 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik warzywny 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 100 g Stek gotowany w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik warzywny 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 100 g Stek gotowany w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidorki mini 30 g Serek kanapkowy 30 g 7 kiełbasa krakowska parzona 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 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	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 201 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2084 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Węglowodany ogółem: 199 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

	05.12.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW 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 z jogurtem n aturalnym 30 g 7 hummus warzywny 20 g Wędlina drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem n aturalnym 30 g 7 hummus warzywny 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			Salatka z pomidora, ogórka zielonego, sera fety i kiełek 200 g 7
OBIAD	Jesienna zupa warzywna 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona 140 g 1, 4 surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jesienna zupa warzywna 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 80 g Kompot owocowy 250 ml	Jesienna zupa warzywna 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 80 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsno-twarogowa 30 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsno-twarogowa 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenney 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsno-twarogowa 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb graham 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2276 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 103 g; Kw. tł. nasy.: 47 g; Węglowodany ogółem: 202 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2069 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2279 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 223 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

	06.12.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Klusieczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek półtłusty z kefirem 60 g 7 wędlina wieprzowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Klusieczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 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 z jogurtem naturalnym 60 g 7 szynka drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Chleb graham 80 g 1 Masło 20 g 7 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem tarte podawane na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem tarte podawane na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki gotowane wieprzowe w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem tarte podawane na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor mini 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Szynka drobiowa 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 Wędlina wieprzowa 40 g Pasta warzywna 20 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 Wędlina wieprzowa 40 g Pasta warzywna 20 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: 2263 kcal; Białko ogółem: 64 g; Tłuszcz: 98 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 225 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2048 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 62; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2182 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 64; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

	07.12.2025 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 mini 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 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 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			Kisiel truskawkowy 200 ml
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 parzony 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 owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2146 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; Węglowodany ogółem: 215 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 38 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2058 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 235 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2214 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 254 g; W tym cukry: 86 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 9,7 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