

21.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki babuni na mleku 150 ml 1, 3, 7 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 20 g Hummus warzywny 15 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pomidory 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kluseczki babuni na mleku 150 ml 1, 3, 7 Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Hummus warzywny 15 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Chudy twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Hummus warzywny 15 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 300 ml
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml Smażony kotlet mielony panierowany 150 g 1, 3 Kasza jęczmienna 50 g 1 Surówka z kapusty modrej zasmażanej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Pieczony w piecu kotlet mielony w sosie koperkowym 150 g 1, 3 Kasza jęczmienna 50 g 1 Bukiet gotowanych warzyw 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Pieczony w piecu kotlet mielony w sosie koperkowym 150 g 1, 3 Kasza jęczmienna 50 g 1 Bukiet gotowanych warzyw 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka 30 g Pasta mięsna 20 g Wędlina polędwica wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami z sosem jogurtowym, z 100 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z ziołami 30 g 7 Wędlina polędwica wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 350 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z ziołami 30 g 7 Wędlina polędwica wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 350 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Fit ciastko 33 g 1, 12 Kefir 250 ml 7	Pieczywo kukurydziane 10 g Kefir 250 ml 7	Pieczywo kukurydziane 10 g Kefir 250 ml 7
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;

GRUPA SCANMED

22.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Chudy twaróg 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Frankfurterka gotowana 30 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Kaszka gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Chudy twaróg 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor parzony 50 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Parówka drobiowa gotowana 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Chudy twaróg 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor parzony 50 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Parówka drobiowa gotowana 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Pomidor 100 g Mozzarella 30 g 7 Słonecznik 10 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Pierogi leniwe z polewą truskawkową 300 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Schab pieczony w piecu podany z sosem jarzynowym 150 g Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Schab pieczony w piecu podany z sosem jarzynowym 150 g Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina krakowska 40 g Paszтет drobiowy pieczony 25 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Kisiel z owocami 330 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Hummus z awokado 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 350 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Hummus z awokado 30 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 350 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
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

23.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli gotowane na mleku 230 ml 1, 7 Chudy twaróg 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Szyńka wieprzowa 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Musli gotowane na mleku 230 ml 1, 7 Chudy twaróg 30 g 7 Szyńka z indyka gotowana 40 g Pasta z awokado 30 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Chudy twaróg 30 g 7 Szyńka z indyka gotowana 40 g Pasta z awokado 30 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z migdałami 150 g 5, 7
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 150 g Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak gotowany w kremowym sosie chrzanowym 150 g 7 Bukiet warzyw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak gotowany w kremowym sosie chrzanowym 150 g 7 Bukiet warzyw 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka z marchewki i cukinii 100 g Pasta rybna 25 g 4, 7 Wędlina drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Leczo warzywne 170 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta rybna chuda 25 g 4, 7 Połdewica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta rybna chuda 25 g 4, 7 Połdewica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	Banan 120 g	Banan 120 g
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

24.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek almette 25 g 7 Wędlna drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek almette naturalny chudy 25 g 7 Wędlna drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny chudy 25 g 7 Wędlna drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Ogórek kwaszony 20 g 12 Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa cukiniowa 300 ml Ryż brązowy 50 g Gulasz wieprzowy w sosie własnym 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa 300 ml Ryż brązowy 50 g Gulasz wieprzowy w sosie własnym 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa 300 ml Ryż brązowy 50 g Gulasz wieprzowy w sosie własnym 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel truskawkowy 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka czerwona 50 g Serek do smarowania z ziołami 30 g 7 Wędlna krakowska chuda 40 g Serek do smarowania z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z selera konserwowego, szynki, ananasa, selera naciowego, słonecznika, kukurydzy polana sosem jogurtowym 150 g 7, 9 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek do smarowania z ziołami 30 g 7 Wędlna drobiowa 40 g Serek do smarowania z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluski lane na mleku 300 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek do smarowania z ziołami 30 g 7 Wędlna drobiowa 40 g Serek do smarowania z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluski lane na mleku 300 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl owocowy na maślanie 180 g 7	Koktajl owocowy na maślanie 180 g 7	Koktajl owocowy na maślanie 180 g 7
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;

GRUPA SCANMED

25.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluski babuni gotowane na mleku 300 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Ogórek konserwowy 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kluski babuni gotowane na mleku 300 ml 1, 3, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus z cukinią 45 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Dżem niskosłodzony 20 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus z cukinią 45 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Dżem niskosłodzony 20 g Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatką z ogórka, pomidora ze słonecznikiem 150 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba panierowana smażona 120 g 1, 4 Surówka z kiszanej kapusty 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w warzywach 120 g 4 Ogórek kiszony 80 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w warzywach 120 g 4 Ogórek kiszony 80 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gotowana gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta twarogowo - mięsna z koperkiem 40 g 7 Szynka wieprzowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż z mussem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż z mussem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g 7 Szynka drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż z mussem jabłkowym 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 33 g 5, 12	Kefir naturalny 250 g 7	Kefir naturalny 250 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;

GRUPA SCANMED

26.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek biały chudy 30 g 7 Wędlina krakowska chuda 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka 80 g 10 Parówka gotowana drobiowa 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek biały chudy 30 g 7 Wędlina z indyka chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Parówka gotowana drobiowa 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Twarożek biały chudy 30 g 7 Wędlina z indyka chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Parówka gotowana drobiowa 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owoców leśnych 300 ml
OBIAD	Barszcz biały 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe z szynki gotowane w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe z szynki gotowane w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka kolorowa 80 g Serek fromage półtłusty 30 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Klusieczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage chudy z koperkiem 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Pasta warzywna 30 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Klusieczki na mleku 300 ml 1, 3, 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage chudy z koperkiem 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Pasta warzywna 30 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata czarna napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 140 g 7	Jogurt naturalny 140 g 7	Jogurt naturalny 140 g 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;

GRUPA SCANMED

27.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek biały chudy 30 g 7 Szynka gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek biały chudy 30 g 7 Szynka gotowana drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek biały chudy 30 g 7 Szynka gotowana drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Ogórek 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Koktajl na kefirze z kiwi i szpinakiem 250 ml 7
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 50 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Banan 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka na mleku 300 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka na mleku 300 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g
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;

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