

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

28.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Ser żółty 40 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka pomidorowo-ogórkowa z serem feta i orzechami 200g 5
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Smażony kotlet pożarski 140 g 1, 3 Kasza bulgur 50 g 1 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i sosem vinerette 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Kotlet pożarski drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Kasza bulgur 50 g 1 Bukiet gotowanych warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Kotlet pożarski drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Kasza bulgur 50 g 1 Bukiet gotowanych warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta mięsna 20 g Wędlina wieprzowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami z sosem jogurtowo-majonezowym 100 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta warzywna z kukurydza i brokuła 20 g Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta warzywna z kukurydza i brokuła 20 g Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl na baize kefiru z owocami leśnymi 250 ml 7	Koktajl na baize kefiru z owocami leśnymi 250 ml 7	Koktajl na baize kefiru z owocami leśnymi 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2115 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 265 g; W tym cukry: 50 g; Błonnik pok.: 30,5 g; Sól: 8,9 g;	Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 65,5; Kw. tł. nasy.: 23,7 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 45,2 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 5,5 g;	Wartość energetyczna: 2075 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 80; Kw. tł. nasy.: 28,7 g; Węglowodany ogółem: 257 g; W tym cukry: 53,8 g; Błonnik pok.: 38,6 g; Sól: 5,3 g;

GRUPA SCANMED

29.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 230 ml 7 Serek almette chudy 30 g 7 Polędwica sopocka 20 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka z groszkiem konserwowym 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata miętowa bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 230 ml 7 Serek almette naturalny chudy 30 g 7 Polędwica z indyka 20 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny chudy 30 g 7 Polędwica z indyka 20 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z musli 200 g 1, 5, 7
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony na oliwie 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie kremowo-chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie kremowo-chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Owoc sezonowy 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka kolorowa 60 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 25 g Wędlina chuda wieprzowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 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 z ziołami 25 g 7 Pasta z awokado 25 g Wędlina chuda drobiowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z truskawkami 300 ml Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Pasta z awokado 25 g Wędlina chuda drobiowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z truskawkami 300 ml Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus jabłkowy 200 g 12	Mus jabłkowy 200 g 12	Mus jabłkowy 200 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2306 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 307 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 8,3 g;	Wartość energetyczna: 1915 kcal; Białko ogółem: 65 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 250 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 60 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 256 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 36,5 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANMED

30.10.2024			
	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 Szynka drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Musli gotowane na mleku 230 ml 1, 7 Chudy twaróg 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Chudy twaróg 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Szynka drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 250 ml
OBIAD	Barszcz czerwony nie zabieleny naturalny 330 ml Makaron świderki z twarogiem i polewą bananową 300 g 1, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny naturalny 330 ml Ryż brązowy gotowany 50 g Udko gotowane w sosie śmietanowym 170 g 7 Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny naturalny 330 ml Ryż brązowy gotowany 50 g Udko gotowane w sosie śmietanowym 170 g 7 Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek konserwowy 60 g Pasta rybna 40 g 4, 7 Wędlina chuda krakowska 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Kalafor gotowany 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4, 7 Szynka z indyka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 ml 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4, 7 Szynka z indyka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 ml 7 Herbata napar 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: 1810 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 66,7 g; Błonnik pok.: 22,5 g; Sól: 6,8 g;	Wartość energetyczna: 2080 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 84 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 50,1 g; Błonnik pok.: 22,4 g; Sól: 6,5 g;	Wartość energetyczna: 1973 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 60,5 g; Błonnik pok.: 25,8 g; Sól: 6,3 g;

GRUPA SCANMED

31.10.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny 25 g 7 Połudwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny 25 g 7 Szynka 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 owocowa bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny 25 g 7 Szynka 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 owocowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Pomidor 70 g Mozzarella 30 g 7 Słonecznik 10 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet smażony schabowy 140 g 1, 3 Surówka kapusta biała zasmażana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie jarzynowym 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie jarzynowym 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 100 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Wędlina chuda żywiecka 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Tradycyjna sałatka jarzynowa 150 g 3, 7, 9 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 ml 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 ml 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 4, 12	Koktajl borówkowy na kefirze 180 g 7	Koktajl borówkowy na kefirze 180 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2010 kcal; Białko ogółem: 96,5 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 27,6 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6,9 g;	Wartość energetyczna: 1995 kcal; Białko ogółem: 114,5 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 232 g; W tym cukry: 48,6 g; Błonnik pok.: 20,3 g; Sól: 7,4 g;	Wartość energetyczna: 1991 kcal; Białko ogółem: 114,7 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 36,4 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 55,3 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 7,2 g;

GRUPA SCANMED

01.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek „almette” 30 g 7 Wędlina szynkowa gotowana 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek „almette” 30 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pasta warzywna 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek „almette” 30 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pasta warzywna 20 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Pasta warzywna 20 g Orzechy 15 g 5
OBIAD	Zupa ogórkowa 300 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz z indyka gotowany w sosie własnym 140 g 1 Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz z indyka gotowany warzywami 140 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz z indyka gotowany warzywami 140 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g 7 Połędwica wieprzowa wędzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowo - mięsna chuda 40 g 7 Połędwica wieprzowa gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Płatki ryżowe na mleku 220 ml 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowo - mięsna chuda 40 g 7 Połędwica wieprzowa gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Płatki ryżowe na mleku 220 ml 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowo-orzechowy 54 g 5, 7	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1928 kcal; Białko ogółem: 87,4 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2072 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,6 g; Węglowodany ogółem: 274 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2239 kcal; Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 90 g; Kw. tł. nasy.: 26,1 g; Węglowodany ogółem: 288 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 42 g; Sól: 11 g;

GRUPA SCANMED

02.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka z fasolą białą 80 g 10 Parówka gotowana drobiowa 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa 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 chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa 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			Gruszka gotowana 130 g
OBIAD	Krupnik warzywny 300 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik warzywny 300 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik warzywny 300 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel owocowy 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 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	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 30 g 7 Polędwica parzona wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 230 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek fromage 30 g 7 Polędwica parzona wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 230 g 1, 3, 7 Herbata 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: 2163kcal; Białko ogółem: 95,5 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 260 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2308 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 287 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7,7 g;	Wartość energetyczna: 2155 kcal; Białko ogółem: 95,6 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 275 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 40 g; Sól: 7,5 g;

GRUPA SCANMED

03.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek twarogowy chudy 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek twarogowy chudy 30 g 7 Polędwica drobiowa chuda 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek twarogowy chudy 30 g 7 Polędwica drobiowa chuda 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałata 5 g Pomidor 20 g Mozzarella 30 g 7 Słonecznik 10 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			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy chudy 30 g 7 Wędlina mieszana chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Jogurt wegański owocowy 140 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jaglana na mleku 230 ml 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jaglana na mleku 230 ml 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 33 g 5, 12	Jogurt wegański 140 g	Jogurt wegański 140 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1942 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.:29 g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 11,6 g;	Wartość energetyczna: 2074 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 20,4 g; Sól: 10,6 g;	Wartość energetyczna: 2114 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 52,3 g; Błonnik pok.: 33 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