

04.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne/żytnie gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Kiełbasa krakowska parzona 40 g Ser żółty 40 g <b>7</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb baltonowski 80 g <b>1</b> Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne/żytnie gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Mus jabłkowy 40 g <b>12</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Mus jabłkowy 40 g <b>12</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b> Paszтет drobiowy 20 g Ogórek 30 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa szpinakowa 300 ml <b>7</b> Stek wieprzowy smażony z cebulką 120 g <b>1</b> Kasza gryczana 50 g Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i pomidorem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 300 ml <b>7</b> Stek wieprzowy pieczony w piecu polany sosem jarzynowym 120 g <b>1</b> Kasza gryczana 50 g Bukiet gotowanych warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa 300 ml <b>7</b> Stek wieprzowy pieczony w piecu polany sosem jarzynowym 120 g <b>1</b> Kasza gryczana 50 g Bukiet gotowanych warzyw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałtka owocowa z orzechami 150 g <b>5</b>
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta mięsna 20 g Kiełbasa żywiecka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb baltonowski 80 g <b>1</b> Sałtka gyros z kurczakiem i warzywami polana sosem „kebabowym” 150 g <b>1, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta mięsna chuda 20 g Polędwica z indyka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Legumina ryżowa <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta mięsna chuda 20 g Polędwica z indyka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Legumina ryżowa <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus jabłkowy 200 ml <b>12</b>	Kefir naturalny 250 ml <b>7</b> Pieczywo kukurydziane 15 g	Kefir naturalny 250 ml <b>7</b> Pieczywo kukurydziane 15 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1938 kcal; Białko ogółem: 111 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 47 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 9,4 g;	Wartość energetyczna: 2313 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 275 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7,6 g;	Wartość energetyczna: 2259 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 88 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 270 g; W tym cukry: 91 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 6,6 g;

GRUPA SCANMED

05.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml <b>7</b> Serek biały chudy 30 g <b>7</b> Kiełbasa szynkowa drobiowa 20 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa z marchewką 80 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb baltonowski 80 g <b>1</b> Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml <b>7</b> Serek biały chudy 30 g <b>7</b> Polędwica z indyka 20 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 30 g <b>7</b> Polędwica z indyka 20 g Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 200 g
OBIAD	Żurek biały na kiełbasie zabelany 300 ml <b>1, 7</b> Naleśniki smażone z serem waniliowym i polewą owocową 300 g <b>1, 3, 7</b> Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii polany sosem krem. Chrzanowym 140 g Surówka z marchwii i jabłka Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii polany sosem krem. Chrzanowym 140 g Surówka z marchwii i jabłka Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Serek fromage 25 g <b>7</b> Paszтет drobiowy 25 g Kiełbasa krakowska 20 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Kisiel z owocami 350 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pasta z awokado 60 g Serek fromage 25 g <b>7</b> Mus jabłkowy 25 g Kiełbasa szynkowa chuda 20 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g <b>1, 3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pasta z awokado 60 g Serek fromage 25 g <b>7</b> Mus jabłkowy 25 g Kiełbasa szynkowa chuda 20 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g <b>1, 3, 7</b> 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: 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: 7 g;	Wartość energetyczna: 2325 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 100 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 44 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2147 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 96 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 257 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 8 g;

GRUPA SCANMED

06.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml <b>1, 7</b> Póttusty twarożek 30 g <b>7</b> Ser żółty 20 g <b>7</b> Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Dżem niskosłodzony 25 g <b>12</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml <b>1, 7</b> Póttusty twarożek 30 g <b>7</b> Hummus wielowarzywny 20 g Wędlina szynkowa z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Póttusty twarożek 30 g <b>7</b> Hummus wielowarzywny 20 g Wędlina szynkowa z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, ogórka, sera feta z kielkami 200 g <b>7</b>
OBIAD	Kapuśniak ze świeżej kapusty białej 330 ml Ryż brązowy gotowany 50 g Gulasz drobiowy gotowany zabieleny 180 g <b>1, 7</b> Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty białej 330 ml Ryż brązowy gotowany 50 g Gulasz drobiowy gotowany z warzywami 180 g <b>1</b> Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty białej 330 ml Ryż brązowy gotowany 50 g Gulasz drobiowy gotowany z warzywami 180 g <b>1</b> Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z tuńczyka 40 g <b>4, 7</b> Wędlina chuda krakowska 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Kalafior gotowany 150 g Gotowany makaron ze szpinakiem 140 g <b>1, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z tuńczyka chuda 40 g <b>4, 7</b> Wędlina chuda drobiowa 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Budyń malinowy 250 ml <b>3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z tuńczyka chuda 40 g <b>4, 7</b> Wędlina chuda drobiowa 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Budyń malinowy 250 ml <b>3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 33 g <b>12, 5</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2161 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 269 g; W tym cukry: 43 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 106 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 52 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1856 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 218 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANNED

07.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml <b>1, 7</b> Serek biały chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml <b>1, 7</b> Serek biały chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Polędwica drobiowa chuda 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Serek biały chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Polędwica drobiowa chuda 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata owocowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b> Sałata 5 g Ser żółty 20 g <b>7</b> Szynka 15 g Pomidor 20 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym 140 g Surówka z kapusty białej z kukurydzą 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu pod folią podany w sosie koperkowym 140 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu pod folią podany w sosie koperkowym 140 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b> Wędlina krakowska parzona 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb baltonowski 80 g <b>1</b> Sałatka z warzyw strączkowym z kaszą pęczak i kurczakiem 150 g <b>1, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina z piersi kurczaka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluski lane na mleku 200 g <b>1, 3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina z piersi kurczaka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Kluski lane na mleku 200 g <b>1, 3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	Koktajl szpinakowo bananowy na kefirze 250 g <b>7</b>	Koktajl szpinakowo bananowy na kefirze 250 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2074 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 290 g; W tym cukry: 72 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2351 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 84 g; Kw. tł. nasy.: 80 g; Węglowodany ogółem: 289 g; W tym cukry: 48,6 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2307 kcal; Białko ogółem: 119 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 41 g; Sól: 7,4 g;

GRUPA SCANMED

08.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby żytnie gotowane na mleku 300 ml <b>1, 7</b> Serek „almette” 30 g <b>7</b> Wędlina szynkowa wieprzosa 40 g Ser żółty 20 g <b>7</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek „almette” 30 g <b>7</b> Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Pasta z awokado i pomidora 40 g Masło 10 g <b>7</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek „almette” 30 g <b>7</b> Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Pasta z awokado i pomidora 40 g Masło 10 g <b>7</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny 200 g <b>7</b> Orzechy 15 g <b>5</b>
OBIAD	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba panierowana smażona 140 g <b>1, 3, 4</b> Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami 200 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka kolorowa 80 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g <b>7</b> Wędlina krakowska chuda 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb baltonowski 80 g <b>1</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z chudego twarożku grani 40 g <b>7</b> Wędlina z indyka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z chudego twarożku grani 40 g <b>7</b> Wędlina z indyka 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowo-orzechowy 54 g <b>5, 7</b>	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2048 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 49 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1927 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 57 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 262 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2018 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 259 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

09.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 230 ml <b>7</b> Serek biały chudy 60 g <b>7</b> Polędwica sopočka wędzona 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka z ciecierzycą 80 g Parówka gotowana drobiowa z szynki 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 230 ml <b>7</b> Serek biały chudy 60 g <b>7</b> Polędwica sopočka gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka gotowana drobiowa z szynki 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 60 g <b>7</b> Polędwica sopočka gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka gotowana drobiowa z szynki 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel truskawkowy 250 g
OBIAD	Krupnik polski 300 ml <b>1</b> Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 250 g <b>1, 3</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml <b>1</b> Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 250 g <b>1, 3</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml <b>1</b> Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 250 g <b>1, 3</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina wieprzowa chuda 40 g Masło 10 g <b>7</b> Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g <b>1</b> Jogurt owocowy 150 g <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g <b>7</b> Powidła jabłkowe niskosłodzone 40 g <b>12</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Masło 10 g <b>7</b> Powidła jabłkowe niskosłodzone 40 g <b>12</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny ze słonecznikiem 140 g <b>7</b>	Jogurt naturalny ze słonecznikiem 140 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2150 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7,5 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

10.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b> Twarożek półtłusty 60 g <b>7</b> Polędwica drobiowa chuda 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Polędwica gotowana z indyka 40 g Jajko gotowane na miękko 56 g <b>3</b> Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Polędwica gotowana z indyka 40 g Jajko gotowane na miękko 56 g <b>3</b> Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b> Hummus 30 g Ogórek kiszony 20 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b> Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 7</b> Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b> Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1</b> Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b> Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1</b> Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata lodowa 5 g Papryka kolorowa 80 g Pasta z trzech serów (feta, mozzarella i żółtego) 60 g <b>7</b> Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Gruszka 130 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka drobiowa 40 g <b>7</b> Serek delikatesowy 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kaszka jaglana na mleku 230 ml <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Szynka drobiowa 40 g <b>7</b> Serek delikatesowy 40 g Masło 10 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b> Kaszka jaglana na mleku 230 ml <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański owocowy 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1950 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2080 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 42 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 10,5 g.	Wartość energetyczna: 2100 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 50 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 10 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 SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne