

11.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek almette śmietankowy 60 g 7 Kiełbasa drobiowa 40 g Ser żółty 40 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek almette śmietankowy 60 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Hummus warzywny 20 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek almette śmietankowy 60 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Hummus warzywny 20 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatką ogórkowa z kiełkami i słonecznikiem 200 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 300 ml Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 120 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g Surówka kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 120 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g Bukiet warzyw gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 120 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g Bukiet warzyw gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 80 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta mięsna 20 g Serek topiony 40 g 7 Wędlina szynkowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Mus jabłkowy 150 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Wędlina drobiowa szynkowa 40 g Pasta twarżkowa z twarżkiem ziarnistym 20 g 7 Pasta cukiniowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Wędlina drobiowa szynkowa 40 g Pasta twarżkowa z twarżkiem ziarnistym 20 g 7 Pasta cukiniowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 200 g 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 200 g 7	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 200 g 7
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; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 8,9 g;

GRUPA SCANMED

12.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 7 Serek biały z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa szynkowa krakowska 20 g Parówka z szynki gotowana 50 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Papryka kolorowa 80 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 230 ml 7 Serek biały z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa chuda 20 g Parówka z piersi kurczaka gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek biały z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa chuda 20 g Parówka z piersi kurczaka gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 30 g 1 Mozzarella 20 g 7 Pomidor 20 g
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Makaron z twarogiem i musem jabłkowym 300 g 1, 3, 7, 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет pieczony 25 g Wędlna drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kisiel z owocami 350 g Herbata zielona bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z awokado 60 g Serek fromage 25 g 7 wędlna chuda z indyka 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z awokado 60 g Serek fromage 25 g 7 wędlna chuda z indyka 20 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g 1, 3, 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: 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

13.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek waniliowy z jogurtem naturalnym chudym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 230 ml 1, 7 twarożek chudy naturalny 30 g 7 Hummus wielowarzywny 20 g Wędlina szynkowa z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	twarożek chudy naturalny 30 g 7 Hummus wielowarzywny 20 g Wędlina szynkowa z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 200 ml
OBIAD	Zupa marchewkowa z płatkami migdałów 330 ml Kasza gryczana gotowany 50 g Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka kapusta czerwona zasmażana 100 g 1 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z płatkami migdałów 330 ml Kasza gryczana gotowany 50 g Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane mix 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z płatkami migdałów 330 ml Kasza gryczana gotowany 50 g Kotlet mielony pieczony w piecu w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane mix 100 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 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Makaron penne z warzywami 150 g 1,7 Gotowany makaron ze szpinakiem 140 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z tuńczyka 40 g 4, 7 kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń waniliowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta z tuńczyka 40 g 4, 7 kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń malinowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 150 g 12 Pieczywo chrupkie 15 g	Mus owocowy 150 g 12 Pieczywo chrupkie 15 g	Mus owocowy 150 g 12 Pieczywo chrupkie 15 g
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 SCANMED

14.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek biały chudy 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek biały naturalny 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z mozzarellą, pomidorem i słonecznikiem 150 g 7
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udło drobiowe pieczone w piecu 140 g Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udło drobiowe pieczone w piecu 140 g Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udło drobiowe pieczone w piecu 140 g Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka kolorowa 60 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa z fileta 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z selera naciowego, konserwowego, szynki, ananasa, kukurydzy i rodzynką 150 g 9, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Szynka z polędwicy drobiowej 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluski lane na mleku 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Szynka z polędwicy drobiowej 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluski lane na mleku 200 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański owocowy 140 g	Jogurt kokosowy naturalny 140 g	Jogurt kokosowy naturalny 140 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;

GRUPA SCANMED

15.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Papryka czerwona 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 połędwica drobiowa 60 g hummus z kukurydzy, cukinii i pomidora 40 g Masło 10 g 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 połędwica drobiowa 60 g hummus z kukurydzy, cukinii i pomidora 40 g Masło 10 g 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g 7 Płatki migdałów 15 g 5
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Kopytka gotowane w sosie mięsny 350 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne w sosie greckim 240 g 1, 3, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne w sosie greckim 240 g 1, 3, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 80 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka koktajlowy 80 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g 7 Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z ziołami 60 g 7 Połędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Pasta twarogowa z ziołami 60 g 7 Połędwica sopocka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl bananowy na kefirze 250 g 7	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
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;

GRUPA SCANMED

16.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 7 Twarożek półtłusty 60 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g Parówka gotowana drobiowa z szynki 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Szynka z piersi kurczaka 40 g Mus jabłkowo-brzoskwinowy bez cukru 80 g Pasta z awokado Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Szynka z piersi kurczaka 40 g Mus jabłkowo-brzoskwinowy bez cukru 80 g Pasta z awokado Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel truskawkowy 250 g
OBIAD	Zupa brokułowa krem zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie koperkowym 250 g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa krem zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie koperkowym 250 g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa krem zabelana 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie koperkowym 250 g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZO REK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage naturalny 30 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Pasztecik drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Jogurt owocowy 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 kiełbasa szynkowa z indyka 40 g tuńczyk w sosie własnym 80 g 4 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 kiełbasa szynkowa z indyka 40 g tuńczyk w sosie własnym 80 g 4 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 120 g	Jogurt naturalny z otrębami 140 g 1, 7	Jogurt naturalny z otrębami 140 g 1, 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.

GRUPA SCANMED

17.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette śmietankowy naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette śmietankowy naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica gotowana z indyka 40 g Jajko gotowane na miękko 56 g 3 Sałata lodowa 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 30 g 7 Pomidor 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 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			Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Serek kanapkowy 60 g 7 Wędlina polędwica sopocka 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Powidła śliwkowe 60 g 12 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jogurt czekoladowy 54 g 5, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 60 g 7 polędwica drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Pasta warzywna 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 60 g 7 polędwica drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Pasta warzywna 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „Dobra Kaloria” 33 g 5, 12	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
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.

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