

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

| 18.11.2024                 |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
|                            | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKROW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| I<br>ŚNIADANIE             | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym<br>60 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Ser żółty 40 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>330 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym<br>60 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Hummus z cieciorzki z pomidorem 20 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym<br>60 g <b>7</b><br>Wędlina drobiowa 40 g<br>Hummus z cieciorzki z pomidorem 20 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| II<br>ŚNIADANIE            |  |  | Sałatka z mozzarelli z pomidorkami i<br>sałatą lodową 200 g <b>7</b>   |
| OBIAD                      | Zupa kalafiorowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym<br>140 g <b>1, 3</b><br>Kasza jęczmienna gotowana 50 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z<br>ogórkiem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa kalafiorowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym<br>140 g <b>1, 3</b><br>Kasza jęczmienna gotowana 50 g<br>Bukiet warzyw gotowany 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa kalafiorowa zabelana 300 ml <b>7</b><br>Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym<br>140 g <b>1, 3</b><br>Kasza jęczmienna gotowana 50 g<br>Bukiet warzyw gotowany 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE<br>CZOREK           |  |  | Jabłko gotowane 150 g  |
| KOLACJA                    | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta mięsna 20 g<br>Kiełbasa żywiecka 20 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Sałatka jarzynowa 150 g <b>3, 7, 9</b><br>Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta mięsna z mięsa chudego<br>gotowanego 20 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Legumina ryżowa <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta mięsna z mięsa chudego<br>gotowanego 20 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Legumina ryżowa <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml           |
| POSIŁEK<br>NOCNY           | Kefir naturalny ze słonecznikiem<br>250 g <b>7</b>   | Koktajl szpinakowy na maślanec<br>250 g <b>7</b>   | Koktajl szpinakowy na maślanec<br>250 g <b>7</b>   |
| ENERGIA<br>I WART.<br>ODŻ. | Wartość energetyczna: 2055 kcal;<br>Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 94 g; Kw.<br>tł. nasy.: 43 g; Węglowodany ogółem:<br>212 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik<br>pok.: 24 g; Sól: 9,1 g;  | Wartość energetyczna: 1917 kcal;<br>Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 65 g; Kw.<br>tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem:<br>243 g; W tym cukry: 79 g; Błonnik pok.:<br>24 g; Sól: 8,8 g;  | Wartość energetyczna: 2034 kcal;<br>Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 77; Kw. tł.<br>nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 240<br>g; W tym cukry: 100 g; Błonnik pok.: 27<br>g; Sól: 8,9 g;   |

GRUPA SCANMED

| 19.11.2024           |  |  |   |
|----------------------|--|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Kasza manna gotowana na mleku 230 ml <b>7</b><br>Serek biały półtłusty 30 g <b>7</b><br>Polędwica wieprzowa wędzona 40 g<br>Frankfurterka gotowana 50 g<br>Sałata 5 g<br>Sałatka ogórkowa z kukurydzą 80 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona bez cukru 250 ml | Kasza manna gotowana na mleku 230 ml <b>7</b><br>Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Polędwica z indyka gotowana 20 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona bez cukru 250 ml | Serek biały chudy 30 g <b>7</b><br>Polędwica z indyka gotowana 20 g<br>Parówka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona bez cukru 250 ml        |
| II ŚNIADANIE         |  |  | Kefir naturalny 250 g <b>7</b><br>Orzechy włoskie 20 g <b>5</b>   |
| OBIAD                | Żurek zabieleny z jajkiem 300 ml <b>1, 3, 7</b><br>Pancakes z sosem czekoladowym 300 g <b>1, 3, 4, 7</b><br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Żurek zabieleny 300 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w warzywach 140 g<br>Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Żurek zabieleny 300 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kotlet drobiowy pieczony w piecu w warzywach 140 g<br>Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |  |  | Kiwi 80 g   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 60 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Kiełbasa szynkowa 25 g<br>Paszтет drobiowy pieczony 40 g <b>1, 3</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Kluszciki babuni gotowane na mleku 350 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata bez cukru 250 ml            | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta warzywna 60 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Kiełbasa szynkowa parzona 25 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kisiel z owocami 350 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta warzywna 60 g<br>Serek fromage 25 g <b>7</b><br>Kiełbasa szynkowa parzona 25 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kisiel z owocami 350 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>  | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>  | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2176 kcal;<br>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: 2643 kcal;<br>Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 135 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8 g;  | Wartość energetyczna: 1824 kcal;<br>Białko ogółem: 70 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 123 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 8 g;   |

GRUPA SCANMED

| 20.11.2024           |  |   |   |
|----------------------|--|---|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Otręby żytnie na mleku 230 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Wędlina z piersi kurczaka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Otręby żytnie na mleku 230 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Hummus z marchewki i kukurydzy 20 g<br>Wędlina z piersi kurczaka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b><br>Hummus z marchewki i kukurydzy 20 g<br>Wędlina z piersi kurczaka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |  |   | Jabłko gotowane 150 g   |
| OBIAD                | Zupa szpinakowa zabieleną 330 ml <b>7</b><br>Ryż brązowy gotowany 50 g<br>Gulasz z indyka 140 g <b>1</b><br>Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa szpinakowa zabieleną 330 ml <b>7</b><br>Ryż brązowy gotowany 50 g<br>Gulasz z indyka 140 g <b>1</b><br>Brokuły gotowane mix 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa szpinakowa zabieleną 330 ml <b>7</b><br>Ryż brązowy gotowany 50 g<br>Gulasz z indyka 140 g <b>1</b><br>Brokuły gotowane mix 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIE CZOREK        |  |   | Kisiel owocowy 150 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta rybna z tuńczyka 40 g <b>4, 7</b><br>Polędwica sopocka 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Kalafor gotowany 150 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta rybna z tuńczyka 40 g <b>4, 7</b><br>Polędwica gotowana drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Budyń śmietankowy 250 ml <b>3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Pasta z tuńczyka 40 g <b>4, 7</b><br>kiełbasa drobiowa chuda 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Budyń malinowy 250 ml <b>3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                 |
| POSIŁEK NOCNY        | Mus jabłkowy 150 g <b>12</b>   | Mus jabłkowy 150 g <b>12</b>  | Mus jabłkowy 150 g <b>12</b>  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1790 kcal;<br>Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 306 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7 g;   | Wartość energetyczna: 1821 kcal;<br>Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 249 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6 g;   | Wartość energetyczna: 1823 kcal;<br>Białko ogółem: 63 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 277 g; W tym cukry: 143 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6 g;   |

GRUPA SCANMED

| 21.11.2024           |   |   |  |
|----------------------|---|---|--|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska parzona 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Papryka kolorowa 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml  | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml<br><b>7</b><br>Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml | Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 52 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata bez cukru 250 ml            |
| II ŚNIADANIE         |   |   | Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b><br>Paszтет drobiowy 20 g<br>Ogórek kiszony 20 g <b>12</b>   |
| OBIAD                | Zupa pomidorowa z makaronem drobnym zabieleną 300 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kotlet schabowy smażony 140 g <b>1, 3, 7</b><br>Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa pomidorowa z makaronem drobnym zabieleną 300 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kotlet schabowy pieczony w piecu podany z sosem krem. jarzynowym 140 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                       | Zupa pomidorowa z makaronem drobnym zabieleną 300 ml <b>1, 7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Kotlet schabowy pieczony w piecu podany z sosem krem. jarzynowym 140 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml      |
| PODWIE CZOREK        |   |   | Gruszka pieczona 130 g   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 60 g<br>Serek delikatesowy półtłusty 30 g <b>7</b><br>Szynka mielona 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Sałatka ryżowa z kurczakiem kukurydzą, ananase, selerem naciowym, ogórkiem konserwowym, papryką w sosie majonezowo-jogurtowym 200 g <b>7, 9, 12</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek grani light 60 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kluski lane na mleku 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml   | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek grani light 60 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kluski lane na mleku 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY        | Batonik „dobra kaloria” 33 g <b>5, 12</b>   | Koktajl z owoców leśnych na bazie jogurtu naturalnego 250 g <b>7</b>  | Koktajl z owoców leśnych na bazie jogurtu naturalnego 250 g <b>7g</b>  |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2232 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 95 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Węglowodany ogółem: 245 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;  | Wartość energetyczna: 2238 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 7 g;  | Wartość energetyczna: 2146 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7,4 g;   |

GRUPA SCANMED

| 22.11.2024           |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)  | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)   |
| ŚNIADANIE            | Płatki jęczmienne gotowana na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>Szynka wieprzowa parzona 40 g<br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 60 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowana na mleku 300 ml <b>1, 7</b><br>Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>Szynka z indyka parzona 40 g<br>Dżem niskosłodzony truskawkowy 20 g<br><b>12</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b><br>Szynka z indyka parzona 40 g<br>Dżem niskosłodzony truskawkowy 20 g<br><b>12</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE         |  |   | Sałatka z pomidora i mozzarelli ze słonecznikiem 200 g <b>7</b>  |
| OBIAD                | Zupa ogórkowa zabieleną 300 ml <b>7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Ryba panierowana smażona 140 g <b>1, 3, 4, 7</b><br>Surówka z kapusty kiszonej 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa ogórkowa zabieleną 300 ml <b>7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Ryba pieczona w piecu w warzywach 240 g <b>4</b><br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa ogórkowa zabieleną 300 ml <b>7</b><br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Ryba pieczona w piecu w warzywach 240 g <b>4</b><br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |
| PODWIE CZOREK        |  |   | Jabłko gotowane 150 g  |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Sałatka ogórkowa z marchewką 80 g<br>Pasta twarogowo - mięsna 40 g <b>7</b><br>Polędwica drobiowa 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pasta twarogowo-mięsna chuda 60 g <b>7</b><br>Polędwica sopočka 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pasta twarogowo-mięsna chuda 60 g <b>7</b><br>Polędwica sopočka 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml                          |
| POSIŁEK NOCNY        | Koktajl owocowy na kefirze 250 g <b>7</b>  | Koktajl owocowy – owoce leśne na kefirze naturalnym 250 g <b>7</b>  | Koktajl owocowy – owoce leśne na kefirze naturalnym 250 g <b>7</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1962 kcal;<br>Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 83 g; Błonnik pok.:22 g; Sól: 8 g;  | Wartość energetyczna: 1939 kcal;<br>Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 52 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 262 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.:21 g; Sól: 8 g;  | Wartość energetyczna: 2065 kcal;<br>Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 252 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7 g;   |

GRUPA SCANMED

| 23.11.2024           |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)   | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml <b>7</b><br>Twarożek biały chudy 60 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g<br>Sałata 5 g<br>Sałatka szwedzka 80 g <b>10</b><br>frankfurterka gotowana 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml <b>7</b><br>Twarożek biały naturalny chudy 60 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa z piersi kurczaka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 80 g <b>12</b><br>Parówka z kurczaka gotowana 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml | Twarożek biały naturalny chudy 60 g <b>7</b><br>Wędlina szynkowa z piersi kurczaka 40 g<br>Sałata 5 g<br>Ogórek kiszony 80 g <b>12</b><br>Parówka z kurczaka gotowana 50 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata zielona napar bez cukru 250 ml                         |
| II ŚNIADANIE         |   |  | Maślanka z musli 250 g <b>1, 7</b>  |
| OBIAD                | Krupnik polski 300 ml <b>1</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Pulpety gotowane w sosie krem-<br>chrzanowym 250 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Krupnik polski 300 ml <b>1</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Pulpety gotowane w sosie krem-<br>chrzanowym 250 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Krupnik polski 300 ml <b>1</b><br>Gotowane ziemniaki 150 g<br>Pulpety gotowane w sosie krem-<br>chrzanowym 250 g <b>1, 3, 7</b><br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIECZOREK         |   |  | Kisiel owocowy 200 ml   |
| KOLACJA              | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Wędlina krakowska wędzona 40 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Paszтет drobiowy pieczony 30 g<br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Banan 120 g<br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Hummus warzywny z ciecior ki ii<br>kukurydzy 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszen ny 80 g <b>1</b><br>Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml                            | Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 60 g<br>Serek fromage 30 g <b>7</b><br>Szynka wieprzowa gotowana 40 g<br>Hummus warzywny z ciecior ki ii<br>kukurydzy 30 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY        | Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>   | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>  | Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2083 kcal;<br>Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 93 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7,5 g;  | Wartość energetyczna: 2123 kcal;<br>Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 7,7 g.   | Wartość energetyczna: 2162 kcal;<br>Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 298 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,5 g.   |

GRUPA SCANMED

| 24.11.2024           |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|
|                      | DIETA PODSTAWOWA<br>(I/1)   | DIETA LEKKOSTRAWNA<br>(II/2)  | DIETA Z OGRANICZENIEM<br>CUKRÓW PROSTYCH<br>(VI/6)  |
| ŚNIADANIE            | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Serek almette naturalny 60 g <b>7</b><br>Kiełbasa żywiecka 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor koktajlowy 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb baltonowski 80 g <b>1</b><br>Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b><br>Serek almette naturalny chudy 60 g <b>7</b><br>Połędwica drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml | Serek almette naturalny chudy 60 g <b>7</b><br>Połędwica drobiowa 40 g<br>Jajko gotowane 56 g <b>3</b><br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 100 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml          |
| II ŚNIADANIE         |   |   | Gruszka gotowana 130 g  |
| OBIAD                | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b><br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b><br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 9</b><br>Ryż biały gotowany 50 g<br>Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1</b><br>Marchewka z groszkiem gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |
| PODWIE CZOREK        |   |   | Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b><br>Ser żółty 20 g <b>7</b><br>Masło 10 g <b>7</b><br>Kiełki 5 g  |
| KOLACJA              | Serek kanapkowy chudy z ziołami 60 g <b>7</b><br>Kiełbasa szynkowa 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb żytni 80 g <b>1</b><br>Jogurt czekoladowy 54 g <b>5, 7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Serek kanapkowy chudy z ziołami 60 g <b>7</b><br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb pszenny 80 g <b>1</b><br>Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml  | Serek kanapkowy chudy z ziołami 60 g <b>7</b><br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata 5 g<br>Pomidor parzony 80 g<br>Masło 10 g <b>7</b><br>Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1</b><br>Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g <b>7</b><br>Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSILEK NOCNY        | Biszkopty 30 g <b>1, 3</b><br>Kefir naturalny 250 ml <b>7</b>   | Jogurt wegański 150 g   | Jogurt wegański 150 g   |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1838 kcal;<br>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 11 g.   | Wartość energetyczna: 1803 kcal;<br>Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 248 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 19,4 g; Sól: 10,5 g.   | Wartość energetyczna: 1727 kcal;<br>Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 22 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