

25.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml 1, 7 Ser biały półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina mieszana parzona 40 g Sałata 5 g Pomidorki koktajlowe 50 g Masło 10 g 7 Chleb bałtonowski 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml 1, 7 Ser biały chudy 30 g 7 Hummus wielowarzywny 20 g 7 Wędlina chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidorki koktajlowe 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Ser biały chudy 30 g 7 Hummus wielowarzywny 20 g 7 Wędlina chuda z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidorki koktajlowe 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z orzechami włoskimi 200 g 5, 7
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabieleną 300 ml 7 Smażony kotlet pożarski 120 g 1, 3 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Surówka z kapusty białej z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną 300 ml 7 Pieczony w piecu kotlet pożarski w sosie koperkowym 120 g 1, 3, 7 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa zabieleną 300 ml 7 Pieczony w piecu kotlet pożarski w sosie koperkowym 120 g 1, 3, 7 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek konserwowy 60 g Pasta mięsna 20 g Kiełbasa śląska 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym, cebulą, jajkiem, kukurydzą i groszkiem w sosie majonezowo-jogurtowym 150 g 1, 3, 7, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta mięsna chuda drobiowa 20 g Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g Pasta mięsna chuda drobiowa 20 g Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 250 ml 12	Mus owocowy 250 ml 12	Mus owocowy 250 ml 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1942 kcal; Białko ogółem: 69 g; Tłuszcz: 89 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7,4 g;	Wartość energetyczna: 1702 kcal; Białko ogółem: 73 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 210 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 17 g; Sól: 6,3 g;	Wartość energetyczna: 1805 kcal; Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 67; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 229 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6,8 g;

GRUPA SCANMED

26.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Parówka gotowana 50 g Sałata 5 g ogórek konserwowy 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina z piersi kurczaka chuda 40 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina z piersi kurczaka chuda 40 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 pasztet 30 g 1, 3 ogórek kiszony 30 g 12
OBIAD	Barszcz czerwony nie zabieleny 300 ml Pierogi leniwe z kwaśną śmietaną 300 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane podane w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony nie zabieleny 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane podane w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 25 g 7 Polędwica wieprzowa 25 g Paszтет drobiowy 40 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kluszciki babuni gotowane na mleku 350 g 1, 3, 7 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta warzywna 60 g Serek fromage 25 g 7 Polędwica z indyka 25 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami 350 g Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta warzywna 60 g Serek fromage 25 g 7 Polędwica z indyka 25 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 350 g Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl wieloowocowy na bazie kefiru naturalnego 250 g 7	Koktajl wieloowocowy na bazie kefiru naturalnego 250 g 7	Koktajl wieloowocowy na bazie kefiru naturalnego 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1985 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1860 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 226 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6,5 g;	Wartość energetyczna: 1920 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

27.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana gotowana na mleku 230 ml 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kaszka jagłana gotowana na mleku 230 ml 7 Serek biały chudy 30 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Hummus warzywny 20 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek biały chudy 30 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Hummus warzywny 20 g Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, ogórka zielonego, sera feta z kiełkami 150 g 7
OBIAD	Zupa wielowarzywna bez zabeliania 330 ml Kasza gryczana gotowana 150 g Gulasz wieprzowy 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z kapustą pekińską 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna bez zabeliania 330 ml Kasza gryczana gotowana 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki tarte z cebulką gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna bez zabeliania 330 ml Kasza gryczana gotowana 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią w sosie śmietanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki tarte z cebulką gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka z cukinii, marchewki i ogórka konserwowego 60 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4, 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafor gotowany 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4, 7 Połudwica drobiowa 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 rybna z tuńczyka 40 g 4, 7 Połudwica drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń waniliowy 250 ml 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: 1955 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1802 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1855 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 62 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

28.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 7 Serek chudy delikatesowy 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 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	Musli na mleku 300 ml 7 Serek chudy delikatesowy 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 7 Serek chudy delikatesowy 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem drobnym zabieleną 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Rumsztyk wieprzowy z cebulką smażony 140 g 1, 7 Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem drobnym zabieleną 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie krem. Chrzanowym bez zabielenia 140 g 1 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem drobnym zabieleną 300 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie krem. Chrzanowym bez zabielenia 140 g 1 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 60 g 12 Serek kanapkowy 30 g 7 Wędlna krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka makaronowa z warzywami i kurczakiem wędzonym 200 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy 60 g 7 Polędwica drobiowa 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 Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy 60 g 7 Polędwica drobiowa 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	Banan 120 g	Mus owocowy owoce leśne 150m g 12	Mus owocowy owoce leśne 150m g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1990 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1905 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nas.: 30 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6,7 g;

GRUPA SCANMED

29.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny półtłusty 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Papryka kolorowa 60 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Dżem niskosłodzony 40 g 12 Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Dżem niskosłodzony 40 g 12 Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Wędlina 20 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 30 g 12 Kiełki 10 g
OBIAD	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Naleśniki z dżemem i twarogiem z polewą owocową 240 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu pod folią podana z sosem beszamelowym 200 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Sztuka mięsa pieczona w piecu pod folią podana z sosem beszamelowym 200 g 1, 3, 7 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g 7 Wędlina drobiowa 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 80 g Serek almette śmietankowy 60 g 7 Kiełbasa szynkowa 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 80 g Serek almette śmietankowy 60 g 7 Kiełbasa szynkowa 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
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 33 g 5, 12	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.:19 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1940 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.:18 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1865 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 237 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANNED

30.11.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina miodowa z kurczaka 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka 80 g 10 Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Połędwica z kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek biały naturalny chudy 60 g 7 Wędlina szynkowa z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Parówka z kurczaka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 200 ml
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Buraczki z jabłkiem gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Buraczki z jabłkiem gotowane bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Klops gotowany w sosie pomidorowym 250 g 1, 3 Buraczki z jabłkiem gotowane bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy 30 g Chleb bałtonowski 80 g 1 jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Połędwica drobiowa chuda 40 g Pasta warzywna 30 g 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 Połędwica drobiowa chuda 40 g Pasta warzywna 30 g 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	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1920 kcal; Białko ogółem: 80 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6 g.	Wartość energetyczna: 1945 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7 g.

GRUPA SCANMED

01.12.2024			
	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 półtłusty 60 g 7 Wędlina szynkowa gotowana 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 bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek twarogowy chudy 60 g 7 Wędlina drobiowa z szynki 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	Serek twarogowy chudy 60 g 7 Wędlina drobiowa z szynki 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor parzony 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, ogórka, mozzarelli i sonecznika 200 g 7
OBIAD	Rosół z kluskami włoskimi 300 ml 1, 3, 9 Ryz 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 kluskami włoskimi 300 ml 1, 3, 9 Ryz 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 kluskami włoskimi 300 ml 1, 3, 9 Ryz biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Serek delikatesowy 60 g 7 Wędlina krakowska sucha 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek delikatesowy chudy 60 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek delikatesowy chudy 60 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6,5 g.	Wartość energetyczna: 1935 kcal; Białko ogółem: 81 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6 g.	Wartość energetyczna: 1960 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 6 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