

02.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twaróg chudy 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 5 g Dżem 20 g 12 Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb bałtonowski 80 g 1 Herbata napar ziołowy bez cukru 250 ml	Otręby gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twaróg chudy 30 g 7 hummus z kukurydzy i pomidora 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 5 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Twaróg chudy 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny z migdałami 200 g 5, 7
OBIAD	Zupa wielowarzywna 300 ml kotlet mielony pieczony w sosie własnym 120 g 1, 3 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Surówka z kapusty białej z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Pieczony w piecu pod folią kotlet mielony w sosie własnym 120 g 1, 3 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Pieczony w piecu pod folią kotlet mielony w sosie własnym 120 g 1, 3 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidorki koktajlowe 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 majonezowym 150 g 1, 3, 7, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 60 g Pasta mięsna chuda 20 g Szyńka drobiowa 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 Pomidor 60 g Pasta mięsna chuda 20 g Szyńka drobiowa 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 warzywny 250 ml 12	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2146 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; Węglowodany ogółem: 215 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 38 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2058 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 235 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2214 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 75; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 254 g; W tym cukry: 86 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 9,7 g;

GRUPA SCANMED

03.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek delikatesowy półtłusty 30 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Frankfurterka gotowana 50 g Sałata 5 g Dżem 20 g 12 Sałatka szwedzka z kukurydzą 80 g 10 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Musli na mleku 230 ml 1, 7 Twarożek delikatesowy chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Twarożek delikatesowy chudy 30 g 7 Wędlina drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser mozzarella 30 g 7 Pomidor 30 g Kiełki 5 g
OBIAD	Pomidorowa z makaronem drobnym zabieleną 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 1, 3, 7 Surówka z marchwii i brzoskwini 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem drobnym zabieleną 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym 1, 3, 7 Surówka z marchwii 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem drobnym zabieleną 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym 1, 3, 7 Surówka z marchwii 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Szynka gotowana 25 g Paszтет drobiowy pieczony 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 Serek fromage z ziołami 25 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Mus jabłkowy 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 350 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage z ziołami 25 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Mus jabłkowy 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 350 g Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 5, 12	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2263 kcal; Białko ogółem: 64 g; Tłuszcz: 98 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 225 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2048 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2182 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 68 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

04.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa krakowska sucha 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 230 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 20 g Wędlina z piersi kurczaka chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus warzywny 20 g Wędlina z piersi kurczaka chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, ogórka zielonego, mozzarelli i słonecznika 150 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g Gulasz wieprzowy duszony 140 g 1 Surówka z kalafiora gotowanego i słonecznika 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz drobiowy gotowany podany w sosie własnym 140 g 1 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz drobiowy gotowany podany w sosie własnym 140 g 1 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Koktajl szpinakowy 250 ml 7
KOLACJA	Sałata 5 g Pasta rybna z makreli 40 g 4, 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Leczo warzywny 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta rybna z makreli 40 g 4, 7 Wędlina chuda z indyka 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Pasta rybna z makreli 40 g 4, 7 Wędlina chuda z indyka 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	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2276 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 103 g; Kw. tł. nasy.: 47 g; Węglowodany ogółem: 202 g; W tym cukry: 51 g; Błonnik pok.:35 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2069 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2279 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 223 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

05.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek naturalny delikatesowy 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Dżem 20 g 12 Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek naturalny chudy delikatesowy 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek naturalny chudy delikatesowy 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel wieloowocowy 250 g
OBIAD	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone w piecu 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Wędlina drobiowa chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka makaronowa z warzywami i szynką 200 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Polędwica gotowana 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 z ziołami 60 g 7 Polędwica gotowana 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
POSIEŁEK NOCNY	Banan 120 g	Koktajl bananowy na bazie maślanki naturalnej 250 g 7	Koktajl bananowy na bazie maślanki naturalnej 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2016 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 201 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2084 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nas.: 29 g; Węglowodany ogółem: 199 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2204 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nas.: 27 g; Węglowodany ogółem: 224 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANMED

06.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki gotowane na mleku 300 ml 1, 3, 7 Serek biały naturalny 60 g 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Dżem 20 g 12 Pomidor koktajlowy 60 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Kluseczki gotowane na mleku 300 ml 1, 3, 7 Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Wędlina 20 g Sałata 5 g Warzywa 30 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona 150 g 1, 4 Surówka z kiszonej kapusty 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu podana w sosie greckim 150 g 4 Ogórek kiszony 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna 300 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu podana w sosie greckim 150 g 4 Ogórek kiszony 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jogurt naturalny 150 g 7
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 40 g 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 Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna chuda 40 g Wędlina chuda z indyka 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 Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna chuda 40 g Wędlina chuda z indyka 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
POSIEŁEK NOCNY	Kefir naturalny 250 ml 7 Biszkopt 30 g 1, 3, 7	Kefir naturalny ze słonecznikiem 250 ml 7	Kefir naturalny ze słonecznikiem 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2184 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 206 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.:30 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1980 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 205 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.:26 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2021 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; Węglowodany ogółem: 087 g; W tym cukry: 55 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANNED

07.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka z cieciorką 80 g 10 Parówka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Hummus z ciecierzycy i pomidora 30 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka drobiowa 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 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie krem. chrzanowym 140 g 1, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 300 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Sztuka mięsa ze schabu pieczona w piecu podana z sosem krem. Chrzanowym 140 g 1, 7 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 Sztuka mięsa ze schabu pieczona w piecu podana z sosem krem. Chrzanowym 140 g 1, 7 Buraczki z jabłkiem gotowane bez cukru 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb baltonowski 80 g 1 jabłko 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Mus jabłkowy 40 g 12 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 z ziołami 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Mus jabłkowy 40 g 12 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 czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2172 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 205 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 2255 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. Tł. Nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g.	Wartość energetyczna: 2284 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 8 g.

GRUPA SCANMED

08.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette śmietankowy 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica z indyka chuda 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata czarna napar bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica z indyka chuda 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata czarna napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Ogórek kiszony 20 g 12
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 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, 3, 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, 3, 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
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Serek kanapkowy biały 60 g 7 Kiełbasa szynkowa żywiecka 40 g Sałata 5 g Ogórek kiszony 30 g 12 Papryka 30 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Gruszka 130 g Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy chudy 60 g 7 Szynka gotowana drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 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 chudy 60 g 7 Szynka gotowana drobiowa 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 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	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2029 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2112 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 242 g; W tym cukry: 61 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 2198 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 67 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 11 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