

09.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby żytnie gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Wędlina mieszana 40 g Sałata 5 g Pomidorki 50 g Masło 10 g 7 Chleb bałtonowski 80 g 1 Herbata napar ziołowy bez cukru 250 ml	Otręby żytnie gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus z kukurydzy i groszku zielonego 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus z kukurydzy i groszku zielonego 30 g Wędlina z piersi kurczaka 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			Sałatka z pomidora, ogórka zielonego, mozzarelli i słonecznika 150 g 7
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Stek wieprzowy smażony z cebulką 120 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, kapustą pekińską i kukurydzą 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Stek wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym – nie zabilany 140 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml Stek wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym – nie zabilany 140 g 1 Kasza bulgur gotowana 50 g 1 Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 130 g
KOLACJA	Pomidor 60 g Pasta mięsna 20 g Szynka drobiowa 40 g Natka pietruszki 10 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 150 g 1, 3, 7, 9, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Pomidor 60 g Pasta mięsna z szynki gotowanej 20 g Polędwica parzona z indyka 40 g Natka pietruszki 10 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Pomidor 60 g Pasta mięsna z szynki gotowanej 20 g Polędwica parzona z indyka 40 g Natka pietruszki 10 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 33 g 5, 12	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2223 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 99 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 217 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.: 42 g; Sól: 13 g;	Wartość energetyczna: 1949 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 213 g; W tym cukry: 102 g; Błonnik pok.: 44 g; Sól: 9,3 g;	Wartość energetyczna: 1791 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 65; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 205g; W tym cukry: 123 g; Błonnik pok.: 36 g; Sól: 9,7 g;

GRUPA SCANMED

10.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 230 ml 7 Serek biały naturalny 30 g 7 Wędlina szynkowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 5 g Dżem 20 g 12 Sałatka ogórkowa 80 g Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 230 ml 7 Serek biały naturalny chudy 30 g 7 Polędwica sopocka gotowana 40 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek biały naturalny chudy 30 g 7 Polędwica sopocka gotowana 40 g Parówka z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Mus jabłkowy 100 g 12 Pieczywo kukurydziane 30 g
OBIAD	Pomidorowa z ryżem zabelana 300 ml 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 ryżem zabelana 300ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie jarzynowym 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem zabelana 300ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie jarzynowym 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 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 konserwowa 25 g Paszтет drobiowy pieczony 40 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Kisiel z owocami 350 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 60 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina mieszana 40 g Powidła niskostodzone 20 g 12 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 60 g Serek fromage 25 g 7 Wędlina mieszana 40 g Powidła niskostodzone 20 g 12 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni gotowane na mleku 350 g 1, 3, 7 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: 2451 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 347 g; W tym cukry: 181 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2188 kcal; Białko ogółem: 101 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 130 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2226 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 309 g; W tym cukry: 160 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

11.12.2024			
	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 półtłusty 30 g 7 Ser żółty 20 g 7 Polędwica z kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 230 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Polędwica z kurczaka 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 Polędwica z kurczaka 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, mozzarelli z kielkami 150 g 7
OBIAD	Zupa barszcz biały gotowany na kiełbasie zabelana 330 ml 7 Kopytka z sosem koperkowym 250 g 1, 3, 7 Kapusta biała zasmażana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz biały gotowany na kiełbasie zabelana 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz drobiowy gotowany z warzywami 140 g 1 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz biały gotowany na kiełbasie zabelana 330 ml 7 Kasza jęczmienna gotowana 50 g 1 Gulasz drobiowy gotowany z warzywami 140 g 1 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kiwi 140 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 50 g Pasta rybna 40 g 4, 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafor gotowany 150 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidorki koktajlowe 60 g Pasta rybna 40 g 4, 7 Wędlina chuda drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidorki koktajlowe 60 g Pasta rybna 40 g 4, 7 Wędlina chuda drobiowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy 250 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1718 kcal; Białko ogółem: 73 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 198 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 1840 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 115 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1853 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 208 g; W tym cukry: 122 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 11 g;

GRUPA SCANMED

12.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Serek naturalny almette 60 g 7 Wędlina krakowska sucha 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica z indyka gotowana 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 almette naturalny 60 g 7 Polędwica z indyka gotowana 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			Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 170 g 1
OBIAD	Krupnik polski 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z ogórka kiszzonego 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem krem.chrzanowym 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem bez cukru 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 300 ml 1 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem krem.chrzanowym 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem bez cukru 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek konserwowy 60 g Szynka wieprzowa 40 g Serek delikatesowy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka makaronowa z kurczakiem, serem żółtym, kukurydzą, ogórkiem kiszonym, papryką i sosem majonezowym 200 g 1, 3, 7, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek kanapkowy delikatesowy 60 g 7 Chuda szynka 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 delikatesowy 60 g 7 Chuda szynka 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	Koktajl szpinakowo-bananowy na jogurcie 120 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2343 kcal; Białko ogółem: 120 g; Tłuszcz: 1176 g; Kw. tł. nas.: 51 g; Węglowodany ogółem: 216 g; W tym cukry: 87 g; Błonnik pok.: 03 g; Sól: 9 g;	Wartość energetyczna: 2286 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nas.: 41 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 33 g; Sól: 11 g;	Wartość energetyczna: 2324 kcal; Białko ogółem: 114 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nas.: 38 g; Węglowodany ogółem: 289 g; W tym cukry: 147 g; Błonnik pok.: 32 g; Sól: 12 g;

GRUPA SCANMED

13.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Papryka kolorowa 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica drobiowa chuda 40 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 Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica drobiowa chuda 40 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem 150 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 300 ml 7, 12 Naleśniki z twarogiem i dżemem z kwaśną śmietaną 270 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 300 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Udka drobiowe gotowane podane w sosie beszamelowym 170 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 300 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Udka drobiowe gotowane podane w sosie beszamelowym 170 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kefir z kiełkami rzodkiewki 250 g 7
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g 3, 7 Kiełbasa szynkowa 40 g Pasta mięsna 20 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 Pasta jajeczna z koperkiem 40 g 3, 7 Polędwica sopočka gotowana 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 Pasta jajeczna z koperkiem 40 g 3, 7 Pasta mięsna 20 g Polędwica sopočka gotowana 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	Jogurt wegański owocowy 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2113 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 83 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 258 g; W tym cukry: 138 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1998 kcal; Białko ogółem: 109 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 108 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 1911 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 228 g; W tym cukry: 126 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 10 g;

GRUPA SCANNED

14.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Serek delikatesowy naturalny 60 g 7 Szynka krakowska 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka 80 g 10 Parówka gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 60 g 7 Połędwica drobiowa chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Połędwica drobiowa chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka pomidorowo-ogórkowa ze słonecznikiem 150 g
OBIAD	Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Wędlina z kurcząt chuda 40 g Pasta z cukinii i pomidora 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 koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Wędlina z kurcząt chuda 40 g Pasta z cukinii i pomidora 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 czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1805 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 198 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 12 g;	Wartość energetyczna: 1871 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. Tł. Nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 112 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 1780 kcal; Białko ogółem: 79 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 207 g; W tym cukry: 122 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 11 g.

GRUPA SCANMED

15.12.2024			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 150 g
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			Kisiel owocowy bez cukru 250 ml
KOLACJA	Serek kanapkowy biały 60 g 7 Wędlina kiełbasa śląska 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Mus jabłkowy 130 g Herbata napar bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy chudy 60 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 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 kanapkowy chudy 60 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jagłana 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: 1861 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 229 g; W tym cukry: 118 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 9,6 g.	Wartość energetyczna: 2020 kcal; Białko ogółem: 125 g; Tłuszcz: 72 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 104 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 10 g.	Wartość energetyczna: 1968 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 241 g; W tym cukry: 137 g; Błonnik pok.: 27 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