

03.02.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Dżem 20 g 12 Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 20 g 12 Pasta warzywna 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 30 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z jabłkiem gotowanym 330 ml
OBIAD	Zupa wielowarzywna na rosole 330 ml 9 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska w sosie kremowo jarzynowym 140 g 1, 7 Kapusta czerwona zasmażana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna na rosole 330 ml 9 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska w sosie kremowo jarzynowym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna na rosole 330 ml 9 Kasza gryczana gotowana 100 g Pieczeń rzymska w sosie kremowo jarzynowym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jogurt naturalny 250 ml 7 Płatki migdałowe 10 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 30 g Kiełbasa krakowska sucha 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z tuńczyka z brokułem, jajkiem, kukurydzą, cebulą czerwoną, ogórkiem konserwowym i majonezem 200 g 3, 4, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta mięsna chuda z drobiu 30 g Szynka indyka 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 80 g Pasta mięsna chuda z drobiu 30 g Szynka indyka 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru naturalnego 250 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru naturalnego 250 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie kefiru naturalnego 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2211,45 kcal, 104,51 g białka, 96,68 g tłuszczów, 38,65 g tłuszczów nasyconych, 230,11 g węglowodanów, 86,77 g cukrów prostych, 29,27 g błonnika.	Wartość energetyczna: 1732,95 kcal, 85,21 g białka, 214,11 g węglowodanów, 72,50 g cukrów prostych, 70,69 g tłuszczu, 30,29 g tłuszczu nasyconych, 27,67 g błonnika, 9,13 g soli.	Wartość energetyczna: 1766,95 kcal, 84,41 g białka, 224,41 g węglowodanów, 109,94 g cukrów prostych, 53,64 g tłuszczu, 19,36 g tłuszczu nasyconych, 24,76 g błonnika, 8,81 g soli.

GRUPA SCANMED

04.02.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Wędlina sopocka parzona 40 g Frankfurterka gotowana na ciepło 50 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy 30 g 7 połędwica drobiowa 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 30 g 7 połędwica drobiowa 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli i słonecznika 200 g 7
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych smażony 140 g 1, 3 Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu z warzywami polany sosem koperkowym 140 g 1, 3 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu z warzywami polany sosem koperkowym 140 g 1, 3 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta wielowarzywna 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta wielowarzywna 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2364,9 kcal, Białko: 99,7 g, Węglowodany: 263,6 g, Cukry proste: 67,2 g, Tłuszcze: 97,7 g, Tłuszcze nasycone: 46,4 g, Błonnik: 25,7 g, Sól: 10,3 g	Wartość energetyczna: 1957,0 kcal, Białko: 89,2 g, Węglowodany: 284,6 g, Cukry proste: 94,9 g, Tłuszcze: 62,8 g, Tłuszcze nasycone: 29,3 g, Błonnik: 21,2 g, Sól: 8,7 g	Wartość energetyczna: 2005,0 kcal, Białko: 92,4 g, Węglowodany: 267,1 g, Cukry proste: 95,6 g, Tłuszcze: 73,4 g, Tłuszcze nasycone: 31,4 g, Błonnik: 31,7 g, Sól: 9,6 g

05.02.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku 330 ml 7 Serek biały naturalny z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka drobiowa wędzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe gotowane na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Hummus wielowarzywny 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 drobiowa parzona 40 g Hummus wielowarzywny 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			Kanapka z pasztetem i ogórkiem kiszonym z kiełkami 100 g 1, 12
OBIAD	Żurek z jajkiem zabieleny 330 ml 1, 3, 7 Kaszotto z kurczakiem, warzywami oraz pieczarkami na kaszy pęczak 1, 7 Ogórek kiszony 80 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek z jajkiem zabieleny 330 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Udko gotowane w sosie koperkowym 140 g 1 Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Żurek z jajkiem zabieleny 330 ml 1, 3, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Udko gotowane w sosie koperkowym 140 g 1 Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z jabłkiem 200 g
KOLACJA	Sałata 5 g Papryka kolorowa 80 g pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 wędlina krakowska chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Makaron penne ze szpinakiem 150 g 1, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g pomidor 80 g pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Kefir naturalny 200 ml 7 Pieczywo kukurydziane 30 g	Kefir naturalny 200 ml 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2264.5 kcal, białko: 91.7 g, tłuszcze: 75.3 g, tłuszcze nasycone: 26.1 g, węglowodany: 287.5 g, cukry proste: 52.8 g, błonnik: 23.7 g, sól: 6.68 g.	Wartość energetyczna: 1708,45 kcal, 106,91 g białka, 213,45 g węglowodanów, 69,45 g cukrów prostych, 50,72 g tłuszczy, 20,56 g tłuszczy nasyconych, 14,63 g błonnika, 12,15 g soli.	Wartość energetyczna: 1831,45 kcal, 106,01 g białka, 220,06 g węglowodanów, 82,45 g cukrów prostych, 58,56 g tłuszczy, 21,42 g tłuszczy nasyconych, 19,62 g błonnika, 13,38 g soli.

GRUPA SCANMED

06.02.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 7 Twarożek półtłusty 60 g 7 Polędwica sopocka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 7 Twarożek chudy 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Hummus 30 g Słonecznik 5 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy klasyczny 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy duszony w piecu w warzywach 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 300 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy duszony w piecu w warzywach 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Serek kanapkowy 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 9, 10, 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy z koperkiem 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy z koperkiem 60 g 7 Wędlina szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150 ml 7	Jogurt naturalny 150 ml 7	Jogurt naturalny 150 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2171,05 kcal, 109,91 g białka, 221,27 g węglowodanów, 73,22 g cukrów prostych, 89,84 g tłuszczu, 31,92 g tłuszczu nasyconych, 25,63 g błonnika, 11,78 g soli.	Wartość energetyczna: 1972,55 kcal, 112,92 g białka, 231,88 g węglowodanów, 73,72 g cukrów prostych, 64,04 g tłuszczu, 28,57 g tłuszczu nasyconych, 20,67 g błonnika, 9,74 g soli.	Wartość energetyczna: 1782,30 kcal, 101,37 g białka, 198,93 g węglowodanów, 68,32 g cukrów prostych, 62,86 g tłuszczu, 24,75 g tłuszczu nasyconych, 21,24 g błonnika, 9,50 g soli.

GRUPA SCANMED

07.01.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 300 ml 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 300 ml 7 twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina drobiowa szynkowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Szynka drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 wędlina drobiowa szynkowa 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Szynka drobiowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka grecka z fetą 150 g 7
OBIAD	Zupa z fasoli szparagowej zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba panierowana smażona 140 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszzonej 150 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasoli szparagowej zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu podana z sosem greckim 140 g 1, 4, 9 Surówka z ogórka kiszzonego z pomidorem i kiełkami 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasoli szparagowej zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu podana z sosem greckim 140 g 1, 4, 9 Surówka z ogórka kiszzonego z pomidorem i kiełkami 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta twarogowo-mięsna 40 g Serek topiony 30 g 7 Szynka gotowana 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta twarogowa z ziołami 40 g Połudwica wieprzowa parzona 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 80 g Pasta twarogowa z ziołami 40 g Połudwica wieprzowa parzona 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	Banan 120 g	Koktajl bananowy na bazie kefiru 200 g 7	Koktajl bananowy na bazie kefiru 200 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 953,55 kcal, 103,52 g białka, 231,54 g węglowodanów, 75,45 g cukrów prostych, 68,51 g tłuszczu, 28,05 g tłuszczu nasyconych, 44,20 g błonnika, 12,43 g soli.	Wartość energetyczna: 1904,75 kcal, 109,05 g białka, 231,29 g węglowodanów, 91,11 g cukrów prostych, 55,61 g tłuszczu, 21,03 g tłuszczu nasyconych, 38,90 g błonnika, 10,83 g soli.	Wartość energetyczna: 1928,75 kcal, 99,80 g białka, 246,49 g węglowodanów, 116,61 g cukrów prostych, 58,10 g tłuszczu, 22,69 g tłuszczu nasyconych, 26,03 g błonnika, 11,79 g soli.

GRUPA SCANMED

08.02.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Szynka parzona 40 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa z marchewką 80 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Gruszka gotowana 130 g
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane podane w sosie kremowo pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane podane w sosie kremowo pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowane podane w sosie kremowo pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Mus owocowy – owoce leśne 150 g 12
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Wędlina z piersi kurczaka 40 g Masło 10 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g Chleb żytni 80 g 1 Mus owocowy- owoce leśne 50 g 12 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Pasta warzywna 30 g 12 Wędlina z indyka szynkowa 40 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 30 g 7 Pasta warzywna 30 g 12 Wędlina z indyka szynkowa 40 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: 1713,95 kcal, 96,70 g białka, 163,50 g węglowodanów, 68,70 g cukrów prostych, 70,42 g tłuszczu, 32,06 g tłuszczu nasyconych, 19,07 g błonnika, 13,14 g soli.	Wartość energetyczna: 1906,55 kcal, 100,24 g białka, 190,24 g węglowodanów, 64,27 g cukrów prostych, 78,86 g tłuszczu, 37,09 g tłuszczu nasyconych, 16,97 g błonnika, 13,50 g soli	Wartość energetyczna: 1766,55 kcal, 88,31 g białka, 183,34 g węglowodanów, 79,07 g cukrów prostych, 71,48 g tłuszczu, 32,30 g tłuszczu nasyconych, 19,91 g błonnika, 12,93 g soli.

GRUPA SCANMED

09.02.2025 niedziela			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa z indyka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata napar bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, sera mozzarelli z kielkami 150 g 7
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 100 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 100 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			Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Polędwica drobiowa 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata ziołowa napar bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Polędwica drobiowa parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Polędwica drobiowa parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 7, 8	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2254.7 kcal, białko: 94.1 g, tłuszcze: 73.6 g, tłuszcze nasycone: 25.9 g, węglowodany: 289.2 g, cukry proste: 53.1 g, błonnik: 23.1 g, sól: 6.74 g.	Wartość energetyczna: 2248.3 kcal, białko: 91.5 g, tłuszcze: 72.7 g, tłuszcze nasycone: 24.8 g, węglowodany: 294.1 g, cukry proste: 52.7 g, błonnik: 22.9 g, sól: 6.49 g.	Wartość energetyczna: 1760,75 kcal, 103,64 g białka, 185,27 g węglowodanów, 73,81 g cukrów prostych, 65,47 g tłuszczy, 30,01 g tłuszczy nasyconych, 21,02 g błonnika, 11,81 g soli.

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