

17.02.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pierś miodowa szynkowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby żytnie gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 30 g Szynka drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem naturalnym 30 g 7 Pasta warzywna 30 g Szynka drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Koktajl bananowo – szpinakowy na bazie kefiru 250 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorem 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g Stek wieprzowy smażony z cebulką 140 g 1, Surówka z kapusty białej z marchewką i ogórkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorem 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g Stek wieprzowy pieczony w piecu podany z sosem beszamel 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana z pomidorem 330 ml Kasza bulgur gotowana 100 g Stek wieprzowy pieczony w piecu podany z sosem beszamel 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z jabłkiem gotowanym 330 ml
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 30 g Wędlina szynkowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z tuńczykiem, brokułami, ogórkiem, kukurydzą, jajkiem, cebulą w sosie majonezowym 200 g 3, 4, 7 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta drobiowa gotowana 30 g Wędlina szynkowa parzona 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 drobiowa gotowana 30 g Wędlina szynkowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Mus owocowy 250 g 12	Mus jabłkowy (jabłko, truskawka, jagoda, czarna porzeczka) 250 g 12	Mus jabłkowy (jabłko, truskawka, jagoda, czarna porzeczka) 250 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2291.75 kcal, 96.26 g białka, 101.31 g tłuszczu, 42.11 g tłuszczów nasyconych, 243.36 g węglowodanów, 83.62 g cukrów prostych, 27.20 g błonnika, 12.10 g soli	Wartość energetyczna: 2132.40 kcal, 94.10 g białka, 69.15 g tłuszczu, 29.03 g tłuszczów nasyconych, 285.37 g węglowodanów, 96.53 g cukrów prostych, 38.00 g błonnika, 9.85 g soli	Wartość energetyczna: 2180.40 kcal, 85.40 g białka, 66.49 g tłuszczu, 24.97 g tłuszczów nasyconych, 303.37 g węglowodanów, 138.63 g cukrów prostych, 41.31 g błonnika, 9.95 g soli.

GRUPA SCANMED

18.02.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka gotowana na ciepło 50 g Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 20 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 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 ziołowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 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 ziołowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z ogórka, pomidora, mozzarelli, orzechów i kiełków 250 g 7
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Kiełbasa krakowska parzona 40 g 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 Mus jabłkowy 30 g 12 Kiełbasa drobiowa szynkowa 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 Mus jabłkowy 30 g 12 Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 7, 8	Jogurt wegański kokosowy 150 g	Jogurt wegański kokosowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2291.75 kcal, 96.26 g białka, 101.31 g tłuszczu, 42.11 g tłuszczów nasyconych, 243.36 g węglowodanów, 83.62 g cukrów prostych, 27.20 g błonnika, 12.10 g soli	Wartość energetyczna: 2405.20 kcal, 97.50 g białka, 96.03 g tłuszczu, 44.68 g tłuszczów nasyconych, 292.91 g węglowodanów, 108.62 g cukrów prostych, 30.20 g błonnika, 12.19 g soli	Wartość energetyczna: 2431.20 kcal, 98.62 g białka, 102.22 g tłuszczu, 46.96 g tłuszczów nasyconych, 288.96 g węglowodanów, 121.07 g cukrów prostych, 37.13 g błonnika, 13.04 g soli

19.02.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Kiełbasa szynkowa dębowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kasza manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica z piersi kurczaka 40 g Hummus z kukurydzy i cieciorkei 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Serek biały chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica z piersi kurczaka 40 g Hummus z kukurydzy i cieciorkei 40 g Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane 300 g
OBIAD	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g Gulasz z indyka gotowany 140 g 1, 7 Surówka z kapusty czerwonej 80 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g Gulasz z indyka gotowany w sosie naturalnym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml 1, 7 Kasza jęczmienna gotowana 100 g Gulasz z indyka gotowany w sosie naturalnym 140 g 1, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel owocowy bez cukru 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna 40 g 4 Polędwica wieprzowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafior gotowany 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 polędwica sopočka parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 polędwica sopočka parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata 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: 2270.00 kcal, 95.00 g białka, 90.00 g tłuszczu, 40.00 g tłuszczów nasyconych, 280.00 g węglowodanów, 110.00 g cukrów prostych, 32.00 g błonnika, 12.00 g soli	Wartość energetyczna: 2403.20 kcal, 100.30 g białka, 104.20 g tłuszczu, 46.10 g tłuszczów nasyconych, 282.90 g węglowodanów, 102.80 g cukrów prostych, 35.10 g błonnika, 12.10 g soli	Wartość energetyczna: 2105.40 kcal, 91.77 g białka, 72.79 g tłuszczu, 32.15 g tłuszczów nasyconych, 275.32 g węglowodanów, 119.93 g cukrów prostych, 31.74 g błonnika, 12.44 g soli

GRUPA SCANMED

20.02.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa parzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora, sałaty, kiełków i migdałów 200 g 5, 12
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i kukurydzą 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona w piecu 130 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Szynka wieprzowa gotowana 40 g Serek delikatyczny naturalny 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z makaronem, ananasem, kurczakiem wędzonym, kukurydzą, ogórkiem, jabłkiem z sosem jogurtowo-majonezowym 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek delikatyczny naturalny 30 g 7 Szynka z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Serek delikatyczny naturalny 30 g 7 Szynka z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2129.00 kcal, 99.45 g białka, 76.43 g tłuszczu, 32.55 g tłuszczów nasyconych, 265.86 g węglowodanów, 79.64 g cukrów prostych, 31.78 g błonnika, 11.91 g soli	Wartość energetyczna: 2260.00 kcal, 108.00 g białka, 66.00 g tłuszczu, 31.00 g tłuszczów nasyconych, 288.00 g węglowodanów, 80.00 g cukrów prostych, 23.60 g błonnika, 10.50 g soli	Wartość energetyczna: 2031.00 kcal, 91.00 g białka, 56.00 g tłuszczu, 25.00 g tłuszczów nasyconych, 280.00 g węglowodanów, 80.00 g cukrów prostych, 25.00 g błonnika, 10.00 g soli

GRUPA SCANMED

21.02.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty gouda 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Sałata 5 g Pomidor 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Paszтет drobiowy pieczony 20 g Ogórek kiszony 20 g 12
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona panierowana 140 g 1, 3, 4 Surówka z kapusty kiszonej 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 4, 9 Ogórek kiszony 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona w piecu w sosie greckim 140 g 4, 9 Ogórek kiszony 120 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Sałata 5 g Sałatka z ogórka konserwowego z marchewką 80 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g 7 Kiełbasa toruńska chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata z cytryną bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g Szynka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g Szynka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo chrupkie 30 g 1	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo kukurydziane 30 g	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2170.00 kcal, 102.00 g białka, 78.00 g tłuszczu, 33.00 g tłuszczów nasyconych, 275.00 g węglowodanów, 85.00 g cukrów prostych, 31.00 g błonnika, 12.00 g soli	Wartość energetyczna: 2080.00 kcal, 99.00 g białka, 55.00 g tłuszczu, 25.00 g tłuszczów nasyconych, 254.00 g węglowodanów, 70.00 g cukrów prostych, 26.00 g błonnika, 10.00 g soli	Wartość energetyczna: 2165.00 kcal, 98.50 g białka, 67.60 g tłuszczu, 22.50 g tłuszczów nasyconych, 320.00 g węglowodanów, 80.00 g cukrów prostych, 26.00 g błonnika, 10.00 g soli

GRUPA SCANMED

22.02.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa parzona 40 g Sałata 5 g Sałatka szwedzka z kukurydzą 80 g 9 Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina szynkowa gotowana 40 g Sałata 5 g Pomidor 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Koktajl szpinakowy na bazie kefiru ze słonecznikiem 250 ml 7
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Klops drobiowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Klops drobiowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Klops drobiowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko pieczone 300 g
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Koktajl szpinakowy 250 ml 1 Herbata z cytryną bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata z cytryną bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata z cytryną 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: 2150.00 kcal, 95.00 g białka, 70.00 g tłuszczu, 30.00 g tłuszczów nasyconych, 270.00 g węglowodanów, 85.00 g cukrów prostych, 28.00 g błonnika, 11.00 g soli	Wartość energetyczna: 2128.00 kcal, 98.00 g białka, 64.20 g tłuszczu, 24.90 g tłuszczów nasyconych, 228.00 g węglowodanów, 39.40 g cukrów prostych, 15.00 g błonnika, 8.60 g soli	Wartość energetyczna: 2164.00 kcal, 96.00 g białka, 58.00 g tłuszczu, 23.00 g tłuszczów nasyconych, 280.50 g węglowodanów, 70.00 g cukrów prostych, 30.00 g błonnika, 10.00 g soli

GRUPA SCANMED

23.02.2025 niedziela			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 1, 7 Serek biały naturalny 60 g 7 Polędwica z piersi kurczaka 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Ser żółty 20 g 7 Pomidor 20 g Kiełki 5 g
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			Mus owocowy 150 g 12
KOLACJA	Sałata 5 g Pomidor 80 g Ogórek kiszony 60 g 12 Kiełbasa żywiecka 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Mus jabłkowy 100 g 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa szynkowa gotowana 40 g Serek kanapkowy naturalny z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml	Sałata 5 g Pomidor 80 g Kiełbasa szynkowa gotowana 40 g Serek kanapkowy naturalny z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml
POSIEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 5, 7	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2164.00 kcal, 96.00 g białka, 58.00 g tłuszczu, 23.00 g tłuszczów nasyconych, 280.50 g węglowodanów, 70.00 g cukrów prostych, 30.00 g błonnika, 10.00 g soli	Wartość energetyczna: 2123.00 kcal, 100.00 g białka, 60.00 g tłuszczu, 12.00 g tłuszczów nasyconych, 213.00 g węglowodanów, 70.00 g cukrów prostych, 30.00 g błonnika, 10.00 g soli	Wartość energetyczna: 2150.00 kcal, 107.50 g białka, 65.00 g tłuszczu, 25.00 g tłuszczów nasyconych, 191.00 g węglowodanów, 60.00 g cukrów prostych, 25.00 g błonnika, 10.00 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