

| 24.02.2025 poniedziałek | | | |
|-------------------------|---|---|---|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Szynka z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Szynka z indyka 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Sałatka z pomidorkami i mozzarellą, słonecznika i kiełków 200 g 7 |
| OBIAD | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3 Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu podany z sosem szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony pieczony w piecu podany z sosem szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | Jabłko pieczone 150 g |
| KOLACJA | Sałata 5 g Sałatka szwedzka 80 g 10, 12 Pasta mięsna 30 g Polędwica drobiowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 9, 10, 12 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml | Sałata lodowa 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica drobiowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml | Sałata lodowa 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica drobiowa parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Koktajl bananowy 250 ml 7 | Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7 | Koktajl bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7 |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1905 kcal; Białko ogółem: 86,7 g; Tłuszcz: 66,8 g; Kw. tł. nasy.: 19,6 g; Węglowodany ogółem: 250,6 g; W tym cukry: 64 g; Błonnik pok.: 32,5 g; Sól: 8,1 g; | Wartość energetyczna: 2124 kcal; Białko ogółem: 104,8 g; Tłuszcz: 61,9g; Kw. tł. nasy.: 25,9 g; Węglowodany ogółem: 293,4 g; W tym cukry: 86,5 g; Błonnik pok.: 25,1 g; Sól: 9,6 g; | Wartość energetyczna: 2143 kcal; Białko ogółem: 101,8 g; Tłuszcz: 76,2 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 273,1g; W tym cukry: 87,2 g; Błonnik pok.: 34,2 g; Sól: 8,8 g; |

GRUPA SCANMED

| 25.02.2025 wtorek | | | |
|----------------------|---|--|---|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Kaszka jaglana na mleku 330 ml 1, 7 Serek kanapkowy półtłusty 30 g 7 Połędwica miodowa z piersi kurczaka 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 bez cukru 250 ml | Kaszka jaglana na mleku 330 ml 1, 7 Serek kanapkowy chudy z kefirem 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml | Serek kanapkowy chudy z kefirem 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata ziołowa bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Maślanka naturalna z płatkami kukurydzianymi 250 g 7 |
| OBIAD | Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ryż brązowy gotowany 150 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i sliwką suszoną 100 g 12 Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7, 12 Ryż brązowy gotowany 150 g Gulasz z indyka z warzywami gotowanymi 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 Ryż brązowy gotowany 150 g Gulasz z indyka z warzywami gotowanymi 140 g 1, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Banan 120 g |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy pieczony wędzony drobiowy chudy 30 g 1, 3 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus wieloowocowy 30 g 12 Szynka spocka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 250 g | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus wieloowocowy 30 g 12 Szynka spocka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 250 g |
| POSIŁEK NOCNY | Mus wieloowocowy 150 g | Jogurt wegański 150 g | Jogurt wegański 150 g |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 2018 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 68,8 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; Węglowodany ogółem: 278,8 g; W tym cukry: 72,2 g; Błonnik pok.: 14,6 g; Sól: 6,4 g; | Wartość energetyczna: 1798 kcal; Białko ogółem: 87,5 g; Tłuszcz: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 22,7 g; Węglowodany ogółem: 227,5 g; W tym cukry: 63,6 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 8,5 g; | Wartość energetyczna: 1939 kcal; Białko ogółem: 93,9 g; Tłuszcz: 71,3 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 243,3 g; W tym cukry: 67,5 g; Błonnik pok.: 31,8 g; Sól: 10 g; |

| 26.02.2025 środa | | | |
|----------------------|---|---|--|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały naturalny 30 g 7 Wędlina miodowa z kurczaka 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 Pomidor koktajlowy 100 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 biały z kefirem chudy 30 g 7 Wędlina szynkowa z kurczaka 40 g Mus jabłkowy 40 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 z jogurtem Serek biały z kefirem chudy 30 g 7 Wędlina szynkowa z kurczaka 40 g Mus jabłkowy 40 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 | | | Chleb wieloziarnisty 30 g 1 Wędlina 20 g Mozzarella 20 g 7 Pomidor 20 g Kiełki 5 g |
| OBIAD | Żurek na kielbasie białej 330 ml 1, 7 Pierogi leniwe z polewą owocową 400g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml | Żurek na kielbasie białej 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Żurek na kielbasie białej 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 150 g Udko gotowane w sosie śmietanowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Jabłko gotowane 150 g |
| KOLACJA | Sałata 5 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna 40 g 4 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Leczo warzywne 200 g Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Budyń śmietankowy 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: 1801 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 238,5 g; W tym cukry: 47,5 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,5 g; | Wartość energetyczna: 1759 kcal; Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 229,2 g; W tym cukry: 52,9 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 5,2 g; | Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 277,4 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 45 g; Sól: 5,9 g; |

GRUPA SCANNED

| 27.02.2025 czwartek | | | |
|----------------------|---|--|--|
| | 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 Polędwica sopocka parzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 60 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml | Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Jogurt naturalny 150 g 7 Pieczywo ryżowe 30 g |
| OBIAD | Zupa z czerwonej soczewicy 350 ml Kasza bulgur gotowana 100 g Kotlet schabowy panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej z cebulką i marchewką i koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa z czerwonej soczewicy 350 ml Kasza bulgur gotowana 100 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie warzywnym 140 g 1, 7 kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa z czerwonej soczewicy 350 ml Kasza bulgur gotowana 100 g Kotlet schabowy pieczony w piecu w sosie warzywnym 140 g 1, 7 kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIE CZOREK | | | Kisiel z owocami 250 g |
| KOLACJA | Sałata 5 g Sałatka ogórkowa 80 g Wędlina krakowska parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z selera konserwowego, naciowego, szynki, ananasa, kukurydzy, sos majonezowy 250 g 1, 3, 9, 12 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 250 g 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy naturalny 30 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Legumina ryżowa 250 g 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 g 7 | Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 g 7 | Koktajl szpinakowy na bazie kefiru 250 g 7 |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1870 kcal; Białko ogółem: 85,5 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nasy.: 24,8 g; Węglowodany ogółem: 197,3 g; W tym cukry: 37,5 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 6,8 g; | Wartość energetyczna: 1852 kcal; Białko ogółem: 103,7 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 78,6 g; Błonnik pok.: 28,9 g; Sól: 5,4 g; | Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 61,4 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 244,6 g; W tym cukry: 66,2 g; Błonnik pok.: 36,4 g; Sól: 6,1 g; |

GRUPA SCANMED

| 28.02.2025 piątek | | | |
|----------------------|--|--|--|
| | 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 Twarożek półtłusty 60 g 7 Szynka drobiowa chuda 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Hummus z cieciorki 40 g Szynka drobiowa chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Hummus z cieciorki 40 g Szynka drobiowa chuda 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Sałatka z pomidora, ogórka, mozzarelli i orzechów 200 g 5, 7 |
| OBIAD | Barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml Naleśniki smażone z twarogiem waniliowym i polewą owocową 350 g 1, 3, 7 Kompot owocowy b/c 250 ml | Barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem kremowo chrzanowym 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Barszcz czerwony nie zabieleny 330 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu pod folią podany z sosem kremowo chrzanowym 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 koktajlowy 80 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g 7 Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g Polędwica z indyka parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem 40 g Polędwica z indyka parzona 40 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Jogurt wegański 150 g | Jogurt wegański kokosowy naturalny 150 g | Jogurt wegański kokosowy naturalny 150 g |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1829 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 25,8 g; Węglowodany ogółem: 241,2 g; W tym cukry: 46,9 g; Błonnik pok.: 20,5 g; Sól: 7 g; | Wartość energetyczna: 1876 kcal; Białko ogółem: 89,4 g; Tłuszcz: 63,3 g; Kw. tł. nasy.: 19,5 g; Węglowodany ogółem: 247,5 g; W tym cukry: 39,2 g; Błonnik pok.: 21,3 g; Sól: 6,6 g; | Wartość energetyczna: 1760 kcal; Białko ogółem: 84,9 g; Tłuszcz: 64,6 g; Kw. tł. nasy.: 18,4 g; Węglowodany ogółem: 223,7 g; W tym cukry: 32,1 g; Błonnik pok.: 31,4 g; Sól: 5,1 g; |

GRUPA SCANMED

| 01.03.2025 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 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina żywiecka chuda 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 bez cukru 250 ml | Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml | Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Jabłko pieczone 300 g |
| OBIAD | Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 150 g Pulpety wieprzowe gotowan ³ 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 Pulpety wieprzowe gotowan ³ 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 Pulpety wieprzowe gotowan ³ w sosie pomidorowym 140 g 1, 3 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml |
| PODWIECZOREK | | | Kisiel z owocami 250 g |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1 Wędlina z szynki drobiowej 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kefir 250 ml 1 Migdały 10 g 5 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus owocowy 30 g 12 Szynka z indyka gotowana 40 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata z cytryną bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Mus owocowy 30 g 12 Szynka 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: 1803kcal; Białko ogółem: 78,2 g; Tłuszcz: 77,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,3 g; Węglowodany ogółem: 207,1 g; W tym cukry: 53,7 g; Błonnik pok.: 20,8 g; Sól: 5,4 g; | Wartość energetyczna: 1929 kcal; Białko ogółem: 86,9 g; Tłuszcz: 71,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,6 g; Węglowodany ogółem: 242,8 g; W tym cukry: 50,1 g; Błonnik pok.: 19,8 g; Sól: 5,7 g; | Wartość energetyczna: 1822 kcal; Białko ogółem: 71,7 g; Tłuszcz: 67,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; Węglowodany ogółem: 245,4 g; W tym cukry: 59,4 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 5,4 g; |

GRUPA SCANMED

| 02.03.2025 niedziela | | | |
|----------------------|--|---|---|
| | DIETA PODSTAWOWA (I/1) | DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2) | DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6) |
| ŚNIADANIE | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek naturalny almette 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml | Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml | Serek biały naturalny chudy 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 5 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Herbata zielona bez cukru 250 ml |
| II ŚNIADANIE | | | Kefir naturalny 250 g 7 Słonecznik 10 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 | | | Sałatka owocowa z kiwi, banana, jabłka i migdałów 200 g 5 |
| KOLACJA | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Ogórek kiszony 60 g 12 Polędwica drobiowa 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Ogórek kiszony 60 g 12 Polędwica z indyka parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata bez cukru 250 ml | Sałata 5 g Pomidor parzony 80 g Ogórek kiszony 60 g 12 Polędwica z indyka parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 10 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 200 g 7 Herbata bez cukru 250 ml |
| POSIŁEK NOCNY | Jogurt wegański 150 g | Jogurt wegański 150 g | Jogurt wegański 150 g |
| ENERGIA I WART. ODŻ. | Wartość energetyczna: 1776 kcal; Białko ogółem: 66 g; Tłuszcz: 72,1 g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 230,7 g; W tym cukry: 57,6 g; Błonnik pok.: 24,2 g; Sól: 9,0 g; | Wartość energetyczna: 1961 kcal; Białko ogółem: 84,3 g; Tłuszcz: 76,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; Węglowodany ogółem: 245,6 g; W tym cukry: 44,2 g; Błonnik pok.: 20,2 g; Sól: 9,3 g; | Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 82,2 g; Tłuszcz: 77,5 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; Węglowodany ogółem: 246,7 g; W tym cukry: 44,1 g; Błonnik pok.: 29,7 g; Sól: 9,1 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