

03.03.2025 poniedziałek			
	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 z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka z indyka 40 g Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 20 g 12 Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka z indyka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, sałaty, słonecznika z kiełkami i serem feta 200 g 7
OBIAD	Zupa ziemniaczana 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet mielony wieprzowy smażony 140 g 1, 3 Surówka z ogórka kiszzonego z kapustą pekińską, cebulą i marchewką 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet pożarski pieczony w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Kotlet pożarski pieczony w piecu w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel gotowany wieloowocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Sałatka z ogórka, rzodkiewki, marchewki 80 g Pasta mięsna 30 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka makaronowa z kurczakiem gyros, ananasem, serem żółtym, ogórkiem konserwowym i kiszonym, jabłkiem, kukurydzą w sosie majonezowym 250 g 1, 3, 7, 12 Herbata rumiankowa bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowo bananowy na bazie kefiru 250 ml 7	Koktajl szpinakowo bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7	Koktajl szpinakowo bananowy na bazie jogurtu naturalnego 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1936 kcal; Białko ogółem: 100,7 g; Tłuszcz: 72,9 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 236,9 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 25,9 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 1948 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 59,4g; Kw. tł. nasy.: 25,6 g; Węglowodany ogółem: 276,9 g; W tym cukry: 70,7 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 4 g;	Wartość energetyczna: 1902 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 267,7g; W tym cukry: 74,6 g; Błonnik pok.: 21,6 g; Sól: 4 g;

GRUPA SCANMED

04.03.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby jęczmieńne na mleku 330 ml 1, 7 Serek delikatesowy półtłusty 30 g 7 Polędwica sopocka 40 g frankfurterka gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka szwedzka z groszkiem zielonym i kukurydzą 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby jęczmieńne na mleku 330 ml 1, 7 Serek delikatesowy półtłusty 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek delikatesowy półtłusty 30 g 7 Polędwica z indyka gotowana 40 g Parówka drobiowa z szynki gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny 250 g 7 Orzechy 10 g 5
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy smażony 140 g 1, 3 Surówka z marchwii i jabłka suszoną 150 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Wędlina krakowska 40 g Chleb żytni 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy gotowany 30 g Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus jabłkowy gotowany 30 g Wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2215 kcal; Białko ogółem: 81,5 g; Tłuszcz: 91,5 g; Kw. tł. nasy.: 38,8 g; Węglowodany ogółem: 279 g; W tym cukry: 55,2 g; Błonnik pok.: 27,6 g; Sól: 10,4 g;	Wartość energetyczna: 1902 kcal; Białko ogółem: 71,1 g; Tłuszcz: 85,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,1 g; Węglowodany ogółem: 224,7 g; W tym cukry: 56,5 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1999 kcal; Białko ogółem: 62,2 g; Tłuszcz: 94,3 g; Kw. tł. nasy.: 33,5 g; Węglowodany ogółem: 241,8 g; W tym cukry: 69 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 8,6 g;

	05.03.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Papryka 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta wielowarzywna 30 g Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Pasta wielowarzywna 30 g Kiełbasa szynkowa drobiowa 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora, mozzarelli i słońca 200 g 7
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Kopytka w sosie śmietanowym 400g 1, 3, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i marchewką 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Ryba pieczona w piecu w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ryż brązowy gotowany 100 g Ryba pieczona w piecu w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z cebulą i ogórkiem 40 g 4, 12 Polędwica sopocka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafior gotowany 200 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Polędwica z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Polędwica z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1784 kcal; Białko ogółem: 87,3 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 21,6 g; Węglowodany ogółem: 239,7 g; W tym cukry: 66,1 g; Błonnik pok.: 30,9 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 93,8 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 21,9 g; Węglowodany ogółem: 249,7 g; W tym cukry: 72,2 g; Błonnik pok.: 31,6 g; Sól: 5,3 g;	Wartość energetyczna: 1982 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 67,7 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; Węglowodany ogółem: 275,8 g; W tym cukry: 77,9 g; Błonnik pok.: 37,2 g; Sól: 5,7 g;

GRUPA SCANNED

06.03.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette śmietankowy 60 g 7 Wędlna krakowska chuda 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlna z piersi kurczaka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlna z piersi kurczaka 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir 250 ml 7 Orzechy 10 g 5
OBIAD	Zupa jarzynowa nie zabelana 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z selera i marchwii 100 g 9 Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa nie zabelana 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z selera i marchwii bez cukru 100 g 9 Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa nie zabelana 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z selera i marchwii bez cukru 100 g 9 Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałatka owocowa z melonem 200 g
KOLACJA	Sałata 20 g Sałatka ogórka, marchwii i rzodkiewki 100 g Wędlna żywiecka chuda 40 g Serek delikatesowy 30 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka ryżowa z kurczakiem gyros, ananase, kukurydzą, ogórkiem kiszonym i konserwowym polana sosem majonezowym 250 g 3, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek delikatesowy 30 g 7 Wędlna wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek delikatesowy 30 g 7 Wędlna wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Mus owocowy 150 g 12	Mus owocowy 150 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1794 kcal; Białko ogółem: 86,2 g; Tłuszcz: 81,5 g; Kw. tł. nasy.: 27,5 g; Węglowodany ogółem: 186,3 g; W tym cukry: 39,8 g; Błonnik pok.: 18,5 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 2025 kcal; Białko ogółem: 100,4 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; Węglowodany ogółem: 230,8 g; W tym cukry: 52,5 g; Błonnik pok.: 22,7 g; Sól: 4,7 g;	Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko ogółem: 89,3 g; Tłuszcz: 85,6 g; Kw. tł. nasy.: 32,9 g; Węglowodany ogółem: 238,4 g; W tym cukry: 46,7 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 5,8 g;

GRUPA SCANMED

07.03.2025 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 chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Dżem z czarnej porzeczki 40 g 12 Polędwica drobiowa parzona 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 100 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g 1, 6 Paszтет drobiowy 20 g Ogórek kiszony 30 g 12
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Smażone paluszki rybne w sosie musztardowym 140 g 1, 4, 10 Surówka z kiszonej kapusty 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne gotowane w łagodnym sosie cytrynowym 140 g 1, 4, 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 150 g Paluszki rybne gotowane w łagodnym sosie cytrynowym 140 g 1, 4, 7 Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z jabłkami 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta mięsna 40 g Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowa chuda z koperkiem 40 g wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowa chuda z koperkiem 40 g wędlina szynkowa drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy 250 g 7	Koktajl szpinakowy 250 g 7	Koktajl szpinakowy 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1865 kcal; Białko ogółem: 127,8 g; Tłuszcz: 42,3 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 266,1 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 31,1 g; Sól: 6,9 g;	Wartość energetyczna: 1916 kcal; Białko ogółem: 89,7 g; Tłuszcz: 64,4 g; Kw. tł. nasy.: 18,7 g; Węglowodany ogółem: 262,3 g; W tym cukry: 60,6 g; Błonnik pok.: 27,3 g; Sól: 8,5 g;	Wartość energetyczna: 1873 kcal; Białko ogółem: 76,3 g; Tłuszcz: 66,3 g; Kw. tł. nasy.: 16,9 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 57,3 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

08.03.2025 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 półtłusty z kefirem 60 g 7 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Sałata 20 g Sałatka szwedzka z kukurydzą 80 g 9 Parówka wieprzowa gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Kiełbasa szynkowa z indyka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Kiełbasa szynkowa z indyka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Pieczewo kukurydziane 30 g Maślanka naturalna 250 g 7
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 200 g Sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 200 g Sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki 200 g Sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Gruszka gotowana 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Hummus z kukurydzy i ciecioriki 30 g Polędwica sopocka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Hummus z kukurydzy i ciecioriki 30 g Polędwica sopocka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 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: 1702kcal; Białko ogółem: 80,9 g; Tłuszcz: 67,4 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 202,7 g; W tym cukry: 56,6 g; Błonnik pok.: 30,2 g; Sól: 7,2 g;	Wartość energetyczna: 1971 kcal; Białko ogółem: 90,2 g; Tłuszcz: 79,8 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; Węglowodany ogółem: 230,9 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 17,9 g; Sól: 8,1 g;	Wartość energetyczna: 1946 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 84,6 g; Kw. tł. nasy.: 42,7 g; Węglowodany ogółem: 228,8 g; W tym cukry: 34,1 g; Błonnik pok.: 23,7 g; Sól: 7,8 g;

GRUPA SCANMED

09.03.2025 niedziela			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 300 ml 7 Serek naturalny almette 60 g 7 Szynka wieprzowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 300 ml 7 Serek naturalny almette 60 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Serek naturalny almette 60 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Pieczywo kukurydziane 30 g Mus jabłkowy 30 g 12
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 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 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 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Ogórek konserwowy 60 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Ogórek kiszony 60 g 12 Szynka z indyka 40 g Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jaglana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Ogórek kiszony 60 g 12 Szynka z indyka 40 g Serek kanapkowy naturalny 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kaszka jaglana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIEŁEK NOCNY	Jogurt wegański owocowy 150 g	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1789 kcal; Białko ogółem: 77,5 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 207 g; W tym cukry: 28,3 g; Błonnik pok.: 22,9 g; Sól: 9,6 g;	Wartość energetyczna: 1932 kcal; Białko ogółem: 84,4 g; Tłuszcz: 82,4 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 220 g; W tym cukry: 39,9 g; Błonnik pok.: 14,9 g; Sól: 9,8 g;	Wartość energetyczna: 2011 kcal; Białko ogółem: 80,8 g; Tłuszcz: 83,2 g; Kw. tł. nasy.: 29,3 g; Węglowodany ogółem: 243,9 g; W tym cukry: 45 g; Błonnik pok.: 19,3 g; Sól: 9,4 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