

10.03.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby żytnie gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twaróg półtłusty z kefirem 30 g <b>7</b> Kiełbasa żywiecka chuda 40 g Dżem niskosłodzony 20 g <b>12</b> Ser żółty 20 g <b>7</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Otręby żytnie gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twaróg półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Szyńka z indyka 40 g Hummus z cukinii 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Szyńka z indyka 40 g Hummus z cukinii 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b> Mozzarella 20 g <b>7</b> Pomidor 20 g Kieki 5 g
OBIAD	Zupa cukiniowa zabelana 330 ml <b>7</b> Kasza bulgur gotowana 100 g <b>1</b> Kotlet mielony wieprzowy smażony 140 g <b>1, 3</b> Surówka z ogórka kiszzonego z kapustą pekińską, cebulą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowa zabelana 330 ml <b>7</b> Kasza bulgur gotowana 100 g <b>1</b> Kotlet mielony pieczony w piecu podany w sosie pieczeniowym jasnym 140 g <b>1, 3, 7</b> Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g <b>1</b> Kotlet pożarski pieczony w piecu w sosie chrzanowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Mix warzyw gotowanych 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna 30 g Wędlina szynkowa 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Sałatka jarzynowa tradycyjna 100 g <b>3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda z indyka 30 g Polędwica sopocka gotowana 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Legumina ryżowa 150 g <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda z indyka 30 g Polędwica sopocka gotowana 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Legumina ryżowa 150 g <b>7</b> Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl bananowy 250 ml <b>7</b>	Koktajl bananowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml <b>7</b>	Koktajl bananowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml <b>7</b>
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;

GRUPA SCANMED

11.03.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Wędlina krakowska parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Ketchup 20 g Sałata 20 g Sałatka szwedzka z groszkiem zielonym i kukurydzą 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Wędlina drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Wędlina drobiowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1</b> Pasta warzywna ze słonecznikiem 30 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko pieczone w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka b.c. 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka b.c. 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałatka owocowa z orzechami 150 g <b>5</b>
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Serek fromage 25 g <b>7</b> Paszтет drobiowy pieczony 30 g <b>1, 3</b> Masło 20 g <b>7</b> Wędlina szynkowa gotowana 40 g Chleb żytni 80 g <b>1</b> Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Serek fromage 25 g <b>7</b> Mus jabłkowy gotowany 30 g Wędlina szynkowa gotowana 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b>	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Serek fromage 25 g <b>7</b> Mus jabłkowy gotowany 30 g Wędlina szynkowa gotowana 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b>
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia 2215kcal W : 260g, B: 104g, T: 100g Błonnik :37g, Skrobia : 143g, Sacharoza : 47g, Sód : 2393mg, Tł. Nasycone : 37g	Energia 1925kcal W : 277g, B: 99g, T: 59g Błonnik :32g, Skrobia : 129g, Sacharoza : 59g, Sód : 2192mg, Tł. Nasycone : 27g	Energia 2210kcal W : 315g, B: 111g, T: 74g Błonnik :44g, Skrobia : 137g, Sacharoza : 74g, Sód : 2305mg, Tł. Nasycone : 28g

12.03.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Polędwica sopocka wędzona 40 g Ser żółty 20 g <b>7</b> Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica sopocka parzona 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica sopocka parzona 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel z owocami 200 g
OBIAD	Zupa krem marchewkowa 330 ml Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą owocową 400 g <b>1, 3, 7</b> Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem marchewkowa 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem marchewkowa 330 ml Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w sosie koperkowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Pasta rybną z cebulą i ogórkiem 40 g <b>4, 12</b> Szyńka wieprzowa gotowana 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Makaron pszenny gotowany penne z smażonym kurczakiem i szpinakiem 200 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Pasta ryżowa z wędzoną makrelą ze szczypiorkiem 30 g <b>4, 7</b> Szyńka gotowana drobiowa 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Budyń waniliowy gotowany 200 ml <b>3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Pasta ryżowa z wędzoną makrelą ze szczypiorkiem 30 g <b>4, 7</b> Szyńka gotowana drobiowa 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Budyń waniliowy gotowany 200 ml <b>3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g <b>8, 11, 12</b>	Jogurt wegański naturalny 150 g <b>7</b>	Jogurt wegański naturalny 150 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2368kcal W : 320g, B: 116g, T: 81g Błonnik :31g, Skrobia : 161g, Sacharoza : 57g, Sód : 3592mg, Tł. Nasycone : 31g	Energia 2081kcal W : 326g, B: 92g, T: 55g Błonnik :27g, Skrobia : 149g, Sacharoza : 97g, Sód : 2628mg, Tł. Nasycone : 24g	Energia 2368kcal W : 381g, B: 105g, T: 63g Błonnik :42g, Skrobia : 173g, Sacharoza : 99g, Sód : 3184mg, Tł. Nasycone : 27g

GRUPA SCANMED

13.03.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Serek chudy kanapkowy 60 g <b>7</b> Wędlina drobiowa chuda 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Serek chudy kanapkowy 60 g <b>7</b> Wędlina z indyka chuda 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Serek chudy kanapkowy 60 g <b>7</b> Wędlina z indyka chuda 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 40 g <b>1, 6</b> Paszтет drobiowy 20 g Ogórek kiszony 20 g <b>12</b>
OBIAD	Kapuśniak z białej kapusty 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu pod sosem kremowo-śmietanowym 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu pod sosem kremowo-śmietanowym 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sztuka mięsa pieczona w piecu pod sosem kremowo-śmietanowym 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Sałatka ogórka kiszzonego, kukurydzy 100 g Wędlina krakowska parzona 40 g Serek topiony 30 g <b>7</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Sałatka ziemniaczana – niemiecka (cebula czerwona, ogórek kiszony, konserwowy, kukurydza, groszek, sos majonezowy) 250 g <b>3, 12</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek delikatesowy naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina z indyka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek delikatesowy naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina z indyka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy 250 g <b>7</b>	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 250 g <b>7</b>	Koktajl szpinakowy na jogurcie naturalnym 250 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 1909kcal W : 295g, B: 82g, T: 56g Błonnik :31g, Skrobia : 165g, Sacharoza : 45g, Sód : 2897mg, Tł. Nasycone : 25g	Energia 2056kcal W : 312g, B: 90g, T: 59g Błonnik :26g, Skrobia : 175g, Sacharoza : 50g, Sód : 2103mg, Tł. Nasycone : 25g	Energia 2321kcal W : 349g, B: 98g, T: 74g Błonnik :39g, Skrobia : 176g, Sacharoza : 56g, Sód : 2237mg, Tł. Nasycone : 28g

GRUPA SCANMED

14.03.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek półtłusty z kefirem naturalnym 60 g <b>7</b> Wędlina szynkowa miodowa 40 g Ser żółty 20 g <b>7</b> Dżem z czarnej porzeczki 20 g <b>12</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z kefirem naturalnym 60 g <b>7</b> Pasta wielowarzywna 40 g Dżem z czarnej porzeczki 20 g <b>12</b> Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem naturalnym 60 g <b>7</b> Pasta wielowarzywna 40 g Dżem z czarnej porzeczki 20 g <b>12</b> Wędlina z piersi kurczaka 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałotka z pomidora, ogórka zielonego, mozzarelli z kiełkami 200 g <b>7</b>
OBIAD	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml <b>7</b> Pierogi leniwe z polewą bananową 400 g <b>1, 3, 7</b> Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml <b>7</b> Kasza bulgur gotowana 100 g Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g <b>1, 7</b> Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabelana 330 ml <b>7</b> Kasza bulgur gotowana 100 g Gulasz z indyka w sosie własnym 140 g <b>1, 7</b> Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta jajeczna 40 g <b>3, 7</b> Wędlina drobiowa z polędwicy 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g <b>12</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta jajeczna 40 g <b>3, 7</b> wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g <b>12</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta jajeczna 40 g <b>3, 7</b> wędlina drobiowa chuda 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g <b>12</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSIĘK NOCNY	Jogurtem wegański 150 g	Jogurtem wegański 150 g	Jogurtem wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2016kcal W : 249g, B: 102g, T: 78g Błonnik :24g, Skrobia : 131g, Sacharoza : 40g, Sód : 2629mg, Tł. Nasycone : 33g	Energia 2141kcal W : 271g, B: 109g, T: 76g Błonnik :19g, Skrobia : 150g, Sacharoza : 45g, Sód : 2485mg, Tł. Nasycone : 36g	Energia 2508kcal W : 314g, B: 124g, T: 96g Błonnik :30g, Skrobia : 155g, Sacharoza : 61g, Sód : 2683mg, Tł. Nasycone : 39g

GRUPA SCANMED

15.03.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby pszenne na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Wędlina żywiecka chuda 40 g Sałata 20 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 80 g <b>12</b> Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Wędlina żywiecka chuda 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Wędlina żywiecka chuda 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb wieloziarnisty 30 g <b>1, 6</b> Ser żółty 20 g <b>7</b> Pomidor 30 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml <b>7</b> Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml <b>7</b> Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml <b>7</b> Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage z ziołami 30 g <b>7</b> Paszтет drobiowy 30 g <b>1</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g <b>7</b> Szynka drobiowa gotowana 40 g Mus owocowy 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g <b>7</b> Szynka drobiowa gotowana 40 g Mus owocowy 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Kluseczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2288kcal W : 319g, B: 110g, T: 75 Błonnik :31g, Skrobia : 177g, Sacharoza : 48g, Sód : 2831mg, Tł. Nasycone : 28g	Energia 2111kcal W : 307g, B: 93g, T: 64g Błonnik :23g, Skrobia : 164g, Sacharoza : 55g, Sód : 2495mg, Tł. Nasycone : 26g	Energia 2324kcal W : 349g, B: 104g, T: 69g Błonnik :33g, Skrobia : 178g, Sacharoza : 59g, Sód : 2747mg, Tł. Nasycone : 28g

GRUPA SCANMED

16.03.2025 niedziela			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b> Serek almette śmietankowy 60 g <b>7</b> Polędwica sopocka wędzona 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b> Serek almette śmietankowy 60 g <b>7</b> Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette śmietankowy 60 g <b>7</b> Polędwica z indyka 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny 200 g <b>7</b> Pieczywo chrupkie 30 g <b>1</b>
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 3, 9</b> Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b> Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 3, 9</b> Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b> Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml <b>1, 3, 9</b> Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g <b>1, 3, 7</b> Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel owocowy 250 ml
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Wędlina szynkowa parzona 40 g Serek kanapkowy biały 60 g <b>7</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Wędlina drobiowa gotowana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g <b>7</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kaszka jaglana gotowana na mleku 250 g <b>7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Wędlina drobiowa gotowana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g <b>7</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Kaszka jaglana gotowana na mleku 250 g <b>7</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt orzechowy 55 g <b>5, 7</b>	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Energia : 2307kcal W : 316g, B: 103g, T: 88g Błonnik :42g, Skrobia : 145g, Sacharoza : 75g, Sód : 2805mg, Tł. Nasycone : 41g	Energia 2242kcal W : 299g, B: 102g, T: 84g Błonnik :31g, Skrobia : 146g, Sacharoza : 55g, Sód : 2409mg, Tł. Nasycone : 41g	Energia 2456kcal W : 341g, B: 109g, T: 92g Błonnik :43g, Skrobia : 151g, Sacharoza : 72g, Sód : 2513mg, Tł. Nasycone : 42g

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 SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne