

24.03.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Kiełbasa żywiecka chuda 40 g Ser żółty 20 g <b>7</b> Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Dżem niskosłodzony 20 g <b>12</b> Pasta wielowarzywna 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twaróg chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Dżem niskosłodzony 20 g <b>12</b> Pasta wielowarzywna 40 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			Kefir z płatkami kukurydzianymi 250 ml <b>7</b>
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy Ziemniaki gotowane 200 g <b>1</b> Stek wieprzowy w serowej skórce smażony 140 g <b>1, 3</b> Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, kapustą pekińską i kukurydzą z oliwą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy Ziemniaki gotowane 200 g <b>1</b> Stek wieprzowy gotowany podany z sosem jarzynowym bez zabielenia 140 g <b>1</b> Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy Ziemniaki gotowane 200 g <b>1</b> Stek wieprzowy gotowany podany z sosem jarzynowym bez zabielenia 140 g <b>1</b> Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami 200 g
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta mięsna 30 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Sałatka z tuńczyka z z brokułem, cebulką, ogórkiem kiszonym, jajkiem i sosem majonezowo-jogurtowym 100 g <b>3, 4, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda z koperkiem 30 g Polędwica drobiowa 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 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna chuda z koperkiem 30 g Polędwica drobiowa 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
POSILEK NOCNY	Koktajl bananowo – jabłkowy na bazie kefiru 250 ml <b>7</b>	Koktajl jabłkowy z jogurtem naturalnym 250 ml <b>7</b>	Koktajl jabłkowy z jogurtem naturalnym 250 ml <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2393 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 79,5 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 321 g; W tym cukry: 33,5 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2205 kcal; Białko ogółem: 117 g; Tłuszcz: 68; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 294 g; W tym cukry: 42,5 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 6,7 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 61; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 267 g; W tym cukry: 62,1 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 5,6 g;

GRUPA SCANMED

25.03.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Serek naturalny 30 g <b>7</b> Wędlina szynkowa wieprzowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata lodowa 20 g Sałatka szwedzka z papryką 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> Serek naturalny 30 g <b>7</b> Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Serek naturalny 30 g <b>7</b> Polędwica sopocka parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata lodowa 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			Sałatka z pomidora, sera feta, oliwki i kiełków 150 g <b>7</b>
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet drobiowy smażony 140 g <b>1, 3, 7</b> Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony w piecu podany w sosie koperkowym bez zabielenia 140 g <b>1</b> Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony w piecu podany w sosie koperkowym bez zabielenia 140 g <b>1</b> Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g <b>7</b> Paszтет drobiowy pieczony 30 g <b>1, 3</b> Masło 20 g <b>7</b> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Chleb żytni 80 g <b>1</b> Klusieczki babuni na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek almette naturalny 25 g <b>7</b> Mus wieloowocowy 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kisiel z owocami 250 g	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek almette naturalny 25 g <b>7</b> Mus wieloowocowy 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Kisiel z owocami 250 g
POSIŁEK NOCNY	Batonik „dobra kaloria” 35 g <b>5, 12</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>	Jogurt naturalny 150 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2085 kcal; Białko ogółem: 110 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 30,4 g; Węglowodany ogółem: 250 g; W tym cukry: 32 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2316 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 95; Kw. tł. nasy.: 36,6 g; Węglowodany ogółem: 275g; W tym cukry: 37,6 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,7 g;	Wartość energetyczna: 2325 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 101; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 47,6 g; Błonnik pok.: 29 g; Sól: 7,6 g;

	26.03.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 330 ml <b>7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Wędlina drobiowa 40 g Powidła śliwkowe 20 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 ryżowe na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Sałata 20 g Polędwica sopocka 40 g Pasta z batatów z koperkiem 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 330 ml <b>1, 7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g <b>7</b> Sałata 20 g Polędwica sopocka 40 g Pasta z batatów z koperkiem 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 30 g <b>1, 6</b> Hummus z pomidorem 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml <b>7</b> Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony smażony 140 g <b>1, 3, 7</b> surówka z kapusty czerwonej gotowanej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa bez zabielenia 330 ml <b>7</b> Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony gotowany podany w sosie własnym bez zabielenia 140 g <b>1, 3</b> Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa bez zabielenia 330 ml <b>7</b> Kasza gryczana gotowana 100 g Kotlet mielony gotowany podany w sosie własnym bez zabielenia 140 g <b>1, 3</b> Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g Pasta rybna 40 g <b>4</b> Wędlina wieprzowa chuda 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Leczo warzywne 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z wędzonego na gorąco 40 g <b>4</b> Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Budyń malinowy gotowany 200 ml <b>3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z wędzonego na gorąco 40 g <b>4</b> Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Budyń malinowy gotowany 200 ml <b>3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g <b>4,7</b>	Jogurt wegański 100 g	Jogurt wegański 100 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1953 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 26,6 g; Węglowodany ogółem: 253 g; W tym cukry: 68,4 g; Błonnik pok.: 26,7 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 1928 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 68 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 74,2 g; Błonnik pok.: 22,1 g; Sól: 5,6 g;	Wartość energetyczna: 1925 kcal; Białko ogółem: 93 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 236 g; W tym cukry: 85 g; Błonnik pok.: 33,8 g; Sól: 5,5 g;

GRUPA SCANMED

27.03.2025 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 biały półtłusty 60 g <b>7</b> Szynka gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 100 g <b>12</b> 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 biały chudy 60 g <b>7</b> Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata lodowa 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 biały chudy 60 g <b>7</b> Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 52 g <b>3</b> Sałata lodowa 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 leśnymi 200 g
OBIAD	Zupa parzybroda 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy smażony 140 g <b>1, 7</b> Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ogórkiem zielonym 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa parzybroda 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy pieczony w piecu 140 g <b>1, 7</b> Kompot owocowy 250 ml	Zupa parzybroda 350 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy pieczony w piecu 140 g <b>1, 7</b> Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Wędlina krakowska parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Sałatka z selera konserwowego i szynki, seler naciowy, ananas, kukurydza, rodzynki i sos majonezowy 250 g <b>3, 9, 12</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b> Szynka z indyka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Kluseczki lane na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g <b>7</b> Szynka z indyka 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 7</b> Kluseczki lane na mleku 250 g <b>1, 3, 7</b> Herbata bez cukru 250 ml
POSIEŁEK NOCNY	Koktajl bananowy na kefirze naturalnym 250 g <b>7</b>	Koktajl bananowy na kefirze naturalnym 250 g <b>7</b>	Koktajl bananowy na kefirze naturalnym 250 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1835 kcal; Białko ogółem: 75 g; Tłuszcz: 80 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; Węglowodany ogółem: 214 g; W tym cukry: 59,3 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2052 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 40 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 51,2 g; Błonnik pok.: 24,5 g; Sól: 7,2 g;	Wartość energetyczna: 1982 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 86 g; Kw. tł. nasy.: 46,7 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 113,7 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 7,7 g;

GRUPA SCANMED

28.03.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml <b>7</b> Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Wędlina żywiecka 40 g Ser żółty 20 g <b>7</b> Sałata lodowa 20 g Rzodkiewka 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml <b>7</b> Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Dżem 20 g <b>12</b> Polędwica parzona drobiowa 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 jogurtem naturalnym 60 g <b>7</b> Dżem 20 g <b>12</b> Polędwica parzona drobiowa 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			Sałatka z pomidorem i mozzarellą 150 g <b>7</b>
OBIAD	Krupnik polski 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona 140 g <b>1, 4</b> Surówka z kapusty kiszzonej 100 g <b>12</b> Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu podawana z lekkim sosem greckim 140 g <b>1, 4</b> Ogórek kiszony 100 g <b>12</b> Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml <b>1, 7</b> Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu podawana z lekkim sosem greckim 140 g <b>1, 4</b> Ogórek kiszony 100 g <b>12</b> Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałatka owocowa z jabłką, gruszką, kiwi z płatkami migdałów 150 g <b>5</b>
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna 40 g Wędlina wieprzowa 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 parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g <b>7</b> wędlina szynkowa 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g <b>7</b> wędlina szynkowa 40 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir naturalny 200 g <b>7</b> Banan 60 g	Kefir naturalny 200 g <b>7</b> Pieczywo kukurydziane 30 g <b>1</b>	Kefir naturalny 200 g <b>7</b> Pieczywo kukurydziane 30 g <b>1</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1752 kcal; Białko ogółem: 81,4 g; Tłuszcz: 42,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 272,6 g; W tym cukry: 58,3 g; Błonnik pok.: 27,2 g; Sól: 7,4 g;	Wartość energetyczna: 1804 kcal; Białko ogółem: 96,4 g; Tłuszcz: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Węglowodany ogółem: 242,5 g; W tym cukry: 55,9 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 5,8 g;	Wartość energetyczna: 1779 kcal; Białko ogółem: 88,6 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 22,1 g; Węglowodany ogółem: 251,2 g; W tym cukry: 55,2 g; Błonnik pok.: 38,1 g; Sól: 6,6 g;

GRUPA SCANMED

29.03.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml <b>7</b> Twarożek półtłusty 60 g <b>7</b> Polędwica sopocka wędzona 40 g Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g Pomidor koktajlowy 30 g Parówka drobiowa gotowana 50 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>7</b> Twarożek chudy 60 g <b>7</b> Polędwica sopocka parzona 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy 60 g <b>7</b> Polędwica sopocka parzona 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb wieloziarnisty 80 g <b>1, 6</b> Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy 250 g
OBIAD	Zupa wielowarzywna bez zabeliania 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna bez zabeliania 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa wielowarzywna bez zabeliania 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g <b>1, 3, 7</b> Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZO REK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor kiszony 60 g Serek fromage 30 g <b>7</b> Paszтет drobiowy pieczony 30 g <b>1</b> Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Serek fromage ziołowy 30 g <b>7</b> Szynka drobiowa 40 g Mus warzywny 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 lodowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Serek fromage ziołowy 30 g <b>7</b> Szynka drobiowa 40 g Mus warzywny 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
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.	Wartość energetyczna: 2193kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 104 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; Węglowodany ogółem: 233 g; W tym cukry: 56,7 g; Błonnik pok.: 27,4 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2340 kcal; Białko ogółem: 116 g; Tłuszcz: 109 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 55,8 g; Błonnik pok.: 24,8 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2294 kcal; Białko ogółem: 105 g; Tłuszcz: 105 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 245 g; W tym cukry: 65,8 g; Błonnik pok.: 31 g; Sól: 6,8 g;

GRUPA SCANMED

30.03.2025 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 naturalny 60 g <b>7</b> Szynka wieprzowa - gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb zwykły 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>7</b> Serek almette naturalny 60 g <b>7</b> Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g <b>7</b> Chleb pszenny 80 g <b>1</b> Herbata bez cukru 250 ml	Serek almette naturalny 60 g <b>7</b> Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g <b>3</b> Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 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 20 g <b>1, 6</b> Ser żółty 20 g <b>7</b> Sałata 5 g Ogórek kiszony 20 g <b>12</b>
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 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 i zieleniną 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 bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 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 bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Polędwica wieprzowa 40 g Serek kanapkowy 60 g <b>7</b> Masło 20 g <b>7</b> Chleb żytni 80 g <b>1</b> Batonik szpinakowy 35 g <b>7</b> Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Polędwica z indyka gotowana 40 g Serek kanapkowy z koperkiem 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 parzony 80 g Polędwica z indyka gotowana 40 g Serek kanapkowy z koperkiem 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
POSILEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g <b>4,7</b>	Jogurt wegański 150 g <b>7</b>	Jogurt wegański 150 g <b>7</b>
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1985 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.:28,3 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 58,4 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 9,8 g;	Wartość energetyczna: 2275 kcal; Białko ogółem: 115 g; Tłuszcz: 82 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 281 g; W tym cukry: 51,6 g; Błonnik pok.: 21,2 g; Sól: 9,7 g;	Wartość energetyczna: 2352 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 293 g; W tym cukry: 57,3 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 10,2 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 SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne