

31.03.2025 poniedziałek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 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	Kluseczki gotowane na mleku 330 ml 1, 3, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Sałata 20 g Hummus z cukinii z suszonymi pomidorami 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka drobiowa 40 g Sałata 20 g Hummus z cukinii z suszonymi pomidorami 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g Migday 10 g 5
OBIAD	Żurek zabieleny z jajkiem 330 ml 1, 3, 7 Makaron świderki z polewą owocową 400 g 1, 3, 7 Kompot owocowy 250 ml	Żurek bez zabielenia 330 ml 1 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu pod folią podana z sosem brokułowym bez zabielenia 140 g 1 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek bez zabielenia 330 ml 1 Kasza bulgur gotowana 100 g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu pod folią podana z sosem brokułowym bez zabielenia 140 g 1 Warzywa gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kiwi 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Sałatka ogórkowa 80 g Pasta mięsna 30 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Ser mozzarella 20 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z kaszą kuskus i warzywami 100 g 3, 4, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałatka z pomidora parzonego i ogórka kiszzonego 100 g 12 Sałata 20 g Pasta mięsna z kurczaka 30 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałatka z pomidora parzonego i ogórka kiszzonego 100 g 12 Sałata 20 g Pasta mięsna z kurczaka 30 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 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	Mus z owoców leśnych 150 g	Mus z owoców leśnych 150 g	Mus z owoców leśnych 150 g
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

01.04.2025 wtorek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 330 ml 7 Serek biały półtłusty 30 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g frankfurterka gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka ogórkowa 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały chudy naturalny 30 g 7 Połędwica z indyka 40 g Parówka drobiowa 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 biały chudy naturalny 30 g 7 Połędwica z indyka 40 g Parówka drobiowa 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			Chleb wieloziarnisty 20 g 1, 6 Mozzarella 20 g 7 Pomidor 10 g Papryka 10 g
OBIAD	Zupa krem marchewkowa z płatkami migdałów 330 ml 5 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym i koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa naturalna bez zabeliana 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym bez zabeliania 140 g 1 Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa naturalna bez zabeliana 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany w sosie koperkowym bez zabeliania 140 g 1 Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Szynka drobiowa 40 g Chleb żytni 80 g 1 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 30 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki na mleku 250 g 1, 3, 7	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasta warzywna 30 g Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluseczki na mleku 250 g 1, 3, 7
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g	Jogurt wegański naturalny 150 g
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;

GRUPA SCANMED

02.04.2025 środa			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa krakowska chuda 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	Płatki jęczmienne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Sałata 20 g Polędwica z indyka 40 g Hummus wielowarzywny 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 Sałata 20 g Polędwica z indyka 40 g Hummus wielowarzywny 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka grecka z fetą i oliwkami 200 g 7
OBIAD	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Szuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 140 g 1 Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Schab pieczony w piecu w sosie własnym 140 g 1 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony bez zabielenia 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Schab pieczony w piecu w sosie własnym 140 g 1 Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel wieloowocowy 200 g
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta rybna ze szczypiorkiem 40 g 4 Kiełbasa drobiowa z szynki 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafior gotowany 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Budyń śmietankowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Szynka drobiowa 40 g Masło 20 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 100 g 7	Jogurt naturalny 100 g 7
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

03.04.2025 czwartek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Rzodkiewka 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Kiełbasa 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 Kiełbasa 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			Jogurt naturalny 150 g chleb razowy 35 g 1
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany w sosie krem. chrzanowym 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany w sosie krem. jarzynowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak gotowany w sosie krem. jarzynowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałatka z kiwi i awokado z migdałami 150 g 5
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Półdewka sopocka 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 9, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Masło 20 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” 55 g 5, 12	Koktajl owocowy z owoców leśnych na bazie kefiru 250 g 7	Koktajl owocowy z owoców leśnych na bazie kefiru 250 g 7
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

04.04.2025 piątek			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Serek topiony 60 g 7 Wędlina szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jaglana gotowana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy 60 g 7 Dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki 20 g 12 Szynka z kurczaka 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 60 g 7 Dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki 20 g 12 Szynka z kurczaka 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 20 g 1 Ogórek kiszony 40 g 12 Kiełki 10 g
OBIAD	Zupa cukiniowa 330 ml Kopytka z sosem mięsnym 400 g 1, 3, 7 Surówka z kapusty kiszonej 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowa 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem pietruszkowym 140 g 1, 7 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowa 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu podany z sosem pietruszkowym 140 g 1, 7 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami leśnymi 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Sałatka z ogórka zielonego, kiszonego i marchewki 80 g 12 Pasta mięsno-twarogowa ze szczypiorkiem 40 g Polędwica drobiowa 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	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g 7 wędlina szynkowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g 7 wędlina szynkowa gotowana 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g 1	Jogurt naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g 1
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

05.04.2025 sobota			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
I ŚNIADANIE	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z chudego twarożku z kefirem 60 g 7 Szynka gotowana 20 g Miód 20 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 60 g 12 Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytnio-pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z chudego twarożku z kefirem 60 g 7 Szynka gotowana z kurczaka 20 g Sałata 20 g Parówka gotowana 50 g Pasta wielowarzywna 30 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Pasta z chudego twarożku z kefirem 60 g 7 Szynka gotowana z kurczaka 20 g Sałata 20 g Parówka gotowana 50 g Pasta wielowarzywna 30 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z ogórka, pomidora, sera mozzarella i słońca 150 g 7
OBIAD	Zupa krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki z koperkiem 200 g Klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki z koperkiem 200 g Klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik polski 330 ml 1 Gotowane ziemniaki z koperkiem 200 g Klops wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem i oliwą 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1 Szynka gotowana 10 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata roszponka 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka gotowana drobiowa 20 g Paszтет drobiowy 30 g 1, 3, 7 Mus warzywny 50 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 roszponka 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka gotowana drobiowa 20 g Paszтет drobiowy 30 g 1, 3, 7 Mus warzywny 50 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: 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

06.04.2025 niedziela			
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7	Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7
II ŚNIADANIE			Kefir 200 g 7 Musli 20 g 1, 5
OBIAD	Rosół z kluseczkami i zieleciną 300 ml 1, 3, 7, 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 kluseczkami i zieleciną 300 ml 1, 3, 7, 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 kluseczkami i zieleciną 300 ml 1, 3, 7, 9 Ryż biały gotowany 100 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 130 g
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Papryka kolorowa 80 g Kiełbasa żywiecka chuda 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb baltonowski 80 g 1 Mus owocowy z gruszki i jabłka i banana 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Polędwica z indyka gotowana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka jagłana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Polędwica z indyka gotowana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kaszka jagłana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g 7	Jogurt wegański 150 g 7
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 SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne