

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	14.04.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty 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	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Wędlina drobiowa parzona 40 g Sałata 20 g Hummus wielowarzywny 40 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 Wędlina drobiowa parzona 40 g Sałata 20 g Hummus wielowarzywny 40 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z rukoli, pomidora i ogórka z mozzarellą 150 g 7
OBIAD	Zupa szpinakowa zabelana 330 ml 1, 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Rumsztyk wieprzowy pieczony 140 g 1, 7 Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 330 ml 1, 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa zabelana 330 ml 1, 7 Kasza gryczana gotowana 100 g Rumsztyk wieprzowy pieczony w piecu podany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Melon 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g papryka 80 g Pasta mięsna 30 g Polędwica wieprzowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 100 g 1, 3, 7, 9 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica drobiowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda 30 g Polędwica drobiowa 20 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Banan 150 g	Mus jabłkowy 150 g	Mus jabłkowy 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1760 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 78 g; Kw. tł. nasy.: 56 g; Węglowodany ogółem: 165 g; W tym cukry: 30.5 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 9,1 g;	Wartość energetyczna: 1976 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 87 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 218 g; W tym cukry: 27 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 8,8 g;	Wartość energetyczna: 1753 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 54 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 8,9 g;

GRUPA SCANMED

	15.04.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały chudy 30 g 7 Wędlina wieprzowa chuda 40 g Parówka gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka szwedzka z cieciorą 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Musli na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały chudy z kefirem 30 g 7 Kiełbasa 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 z kefirem 30 g 7 Kiełbasa 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, 7 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir 150 g 7 Pieczywo owe 30 g
OBIAD	Zupa krem marchewkowa z migdałami 330 ml 5 Pancakes z sosem owocowym 350 g 1, 3, 7 Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem marchewkowa z migdałami 330 ml 5 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii podany z sosem koperkowym 140 g 1, 3, 7 Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem marchewkowa z migdałami 330 ml 5 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy pieczony w piecu w folii podany z sosem koperkowym 140 g 1, 3, 7 Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Pasztecik drobiowy 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Kiełbasa żywiecka 20 g Ser feta 20 g 7 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 Mus warzywny 30 g Kiełbasa z kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kluski na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek fromage 25 g 7 Mus warzywny 30 g Kiełbasa z kurczaka 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluski 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: 2176 kcal; Białko ogółem: 70 g; Tłuszcz: 53 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 360 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1804 kcal; Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 76 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1856 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 256 g; W tym cukry: 94 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 8 g;

GRUPA SCANMED

	16.04.2025 środa		
	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 z kefirem naturalnym 30 g 7 Szynka wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Rukola 20 g Papryka kolorowa 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 30 g 7 Sałata 20 g Dżem z czarnej porzeczki 20 g 12 Polędwica drobiowa parzona 40 g Pasta wielowarzywna 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 Rukola 20 g Polędwica z indyka parzona 40 g Pasta wielowarzywna 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Chleb razowy 30 g 1 Sałata 5 g, Paszтет drobiowy 20 g Ogórek 50 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany w sezamie smażony 140 g 1, 11 Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Ziemniaki puree z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy gotowany podany z sosem pietruszkowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Ziemniaki puree z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy gotowany podany z sosem pietruszkowym 140 g 1, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Kisiel z owocami leśnymi 200 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z makreli 40 g 4 Kiełbasa krakowska parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Kalafior gotowany 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Kiełbasa drobiowa chuda 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 parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Kiełbasa drobiowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Budyń malinowy gotowany 200 ml 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 150 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 150 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2271 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 306 g; W tym cukry: 80 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1816 kcal; Białko ogółem: 78 g; Tłuszcz: 64 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 105 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1889 kcal; Białko ogółem: 72 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 138 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANNED

	17.04.2025 czwartek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette śmietankowy 60 g 7 Wędlina wieprzowa szynkowa 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 1, 7 Serek almette śmietankowy 60 g 7 Szynka gotowana drobiowa 40 g Jajko gotowane na miękko 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 śmietankowy 60 g 7 Szynka gotowana drobiowa 40 g Jajko gotowane na miękko 52 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Masło 20 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z sałaty, pomidora, ogórka, mozzarelli i słonecznika 200 g 7
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem zabelona 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Bitki wieprzowe w sosie własnym 140 g 1 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i koperkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelona 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Bitki wieprzowe w sosie jarzynowym 140 g 1 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabelona 350 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Bitki wieprzowe w sosie jarzynowym 140 g 1 Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Rukola 20 g Ogórek kiszony 100 g 12 Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Kiełbasa szybkowa drobiowa 40 g Pasta twarogowa z ziołami 30 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka różnorodności: warzywa różne, sos jogurtowo - majonezowy 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica drobiowa 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	Rukola 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Baton dobra kaloria 55 g 3, 12	Kefir 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g	Kefir 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1772 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 230 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1961 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 91 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1806 kcal; Białko ogółem: 84 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 222 g; W tym cukry: 72 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,4 g;

GRUPA SCANMED

	18.04.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z kefirem 60 g 7 Ser żółty 20 g 7 Serek topiony 20 g 7 Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Masło 20 g 7 Dżem wiśniowy 20 g 12 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Serek almette 20 g 7 Hummus z cukinii 30 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z kefirem 60 g 7 Serek almette 20 g 7 Hummus z cukinii 30 g Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 60 g Masło 20 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kisiel wieloowocowy 200 g
OBIAD	Zupa jarzynowa bez zabelowania 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona panierowana 140 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszanej 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa bez zabelowania 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu na bukiecie warzyw 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa bez zabelowania 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu na bukiecie warzyw 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 150 g
KOLACJA	Sałata masłowa 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta jajeczna 40 g 3, 7 Serek almette 20 g 7 Miód 20 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 masłowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g 7 Mozzarella 40 g 7 Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 20 g wędlina chuda z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata masłowa 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z koperkiem chuda 40 g 7 Mozzarella 40 g 7 Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 20 g wędlina chuda z indyka 40 g Masło 20 g 7 Chleb razowy 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Koktajl owocowy na bazie maślanki 150 g 7	Koktajl z owoców leśnych i jabłka na kefirze naturalnym 250 ml 7	Koktajl z owoców leśnych i jabłka na kefirze naturalnym 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1837 kcal; Białko ogółem: 76 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 83 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2045 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1886 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 74 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 215 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANMED

	19.04.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z półtłustego twarożku z jogurtem naturalnym 60 g 7 ser żółty 20 g 7 dżem 20 g 12 Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z chudego twarożku z jogurtem naturalnym 60 g 7 pasta wielowarzywna 40 g serek almette 20 g 7 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Pasta z chudego twarożku z jogurtem naturalnym 60 g 7 pasta wielowarzywna 40 g serek almette 20 g 7 Sałata lodowa 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 7 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Sałatka z pomidora i mozzarelli ze słonecznikiem 150 g 7
OBIAD	Żurek z jajkiem 330 ml 3, 7 Gotowane ziemniaki 200 g Kotlet mielony gotowany w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek zabieleny 330ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g kotlet mielony gotowany w sosie koperkowym łagodnym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek zabieleny 330ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g kotlet mielony gotowany w sosie koperkowym łagodnym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1 Szynka wieprzowa chuda 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Szynka z indyka 40 g Mus jabłkowy 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 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage z ziołami 30 g 7 Szynka z indyka 40 g Mus jabłkowy 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: 2116 kcal; Białko ogółem: 126 g; Tłuszcz: 81 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 231 g; W tym cukry: 98 g; Błonnik pok.: 37 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 2108 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 234 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7,7 g.	Wartość energetyczna: 2393 kcal; Białko ogółem: 135 g; Tłuszcz: 70 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 297 g; W tym cukry: 120 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 7,5 g.

GRUPA SCANMED

	20.04.2025 niedziela		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kawa inka na mleku 330 ml 7 Serek biały almette naturalny 60 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Jajko gotowane z majonezem 70 g 3 Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Rzodkiewka 30 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 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	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Polędwica drobiowa 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			Chleb wieloziarnisty 30 g 1, 6 Ser żółty 20 g 7 Masło 3 g 7 ogórek 20 g kiełki 5 g
OBIAD	Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml 1, 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 i zieleniną 300 ml 1, 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 i zieleniną 300 ml 1, 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			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g 12 Paszтет święteczny 40 g 1, 3, 7 Polędwica sopocka 40 g Serek kanapkowy 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Batonik „dobra kaloria” 55 g 3, 5, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Paszтет święteczny drobiowy 40 g 1, 3, 7 Polędwica z indyka 40 g Serek kanapkowy 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Paszтет święteczny drobiowy 40 g 1, 3, 7 Polędwica z indyka 40 g Serek kanapkowy 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kaszka kukurydziana gotowana na mleku 250 g 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt wegański owocowy 150 g	Kefir z owocami leśnymi 150 g 7	Kefir z owocami leśnymi 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1934 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 66 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 238 g; W tym cukry: 92 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 2073 kcal; Białko ogółem: 102 g; Tłuszcz: 73 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 257 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 10,5 g.	Wartość energetyczna: 1893 kcal; Białko ogółem: 89 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 239 g; W tym cukry: 99 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 10 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