

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	21.04.2025 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 chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Polędwica drobiowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Schab pieczony własny 20 g 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 Polędwica drobiowa parzona 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Mus jabłkowy 20 g 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 Polędwica drobiowa parzona 40 g Dżem niskosłodzony 20 g 12 Mus jabłkowy 20 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			Jogurt naturalny 150 g 7 Orzechy 20 g 5
OBIAD	Zupa jarzynowa bez zabelania 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony smażony 140 g 1, 3, 7 Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa bez zabelania 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa bez zabelania 330 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony gotowany w sosie jarzynowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z jabłkiem 250 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsna 30 g Wędlina krakowska parzona 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Jabłko 150 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Pasta mięsna chuda 30 g Szynka z indyka 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 Szynka z indyka 20 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Legumina ryżowa 150 g 7 Herbata napar bez cukru 250 ml
POSILEK NOCNY	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 7	Kefir z owocami leśnymi 200 g 7	Kefir z owocami leśnymi 200 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2055 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 94 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 66 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 9,1 g;	Wartość energetyczna: 1917 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 243 g; W tym cukry: 79 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 8,8 g;	Wartość energetyczna: 2034 kcal; Białko ogółem: 99 g; Tłuszcz: 77 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 240 g; W tym cukry: 100 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 8,9 g;

GRUPA SCANMED

	22.04.2025 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 almette śmietankowy 30 g 7 Kiełbasa żywiecka chuda 40 g frakfuterka gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 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 30 g 7 Szynka z piersi kurczaka 40 g Parówka 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 almette naturalny 30 g 7 Szynka z piersi kurczaka 40 g Parówka z szynki 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			Sałatka z pomidora, ogórka, sera fety i rzodkiewki 100 g 7
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 5 Kasza jęczmienna gotowana 100g 1 Sztuka mięsa pieczona w piecu w sosie własnym 140 g 1 Surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 5 Kasza jęczmienna gotowana 100g 1 Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie brokułowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 330 ml 5 Kasza jęczmienna gotowana 100g 1 Filet drobiowy pieczony w piecu w sosie brokułowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek topiony 25 g 7 Paszтет drobiowy 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Kiełbasa wieprzowa chuda 20 g Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki 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 Polędwica parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 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 Polędwica parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kisiel z owocami 250 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Koktajl szpinakowy 200 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 200 g 7	Koktajl szpinakowy na bazie jogurtu naturalnego 200 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: 2643 kcal; Białko ogółem: 85 g; Tłuszcz: 97 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; Węglowodany ogółem: 361 g; W tym cukry: 135 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1824 kcal; Białko ogółem: 70 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 271 g; W tym cukry: 123 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 8 g;

GRUPA SCANMED

	23.04.2025 środa		
	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 kefirem naturalnym 30 g 7 Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 20 g 7 Rukola 20 g Pomidor koktajlowy 100 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 Sałata 20 g Dżem z czarnej porzeczki 20 g 12 Szyunka 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 Dżem z czarnej porzeczki 20 g 12 Szyunka z indyka 40 g Hummus wielowarzywny 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, Szyunka gotowana 20 g Pomidor 50 g Kiełki 5 g
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 7 Kopytka z sosem pieczeniowym 450 g 1, 3, 7 Surówka z czerwonej kapusty gotowanej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 7 Ziemniaki puree gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 7 Ziemniaki puree gotowane 200 g Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 140 g 1, 7 Brokuły gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Salatka owocowa: jabłko, gruszka, melon, rukola 200 g
KOLACJA	Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Pasta rybna 40 g 4 Szyunka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Makaron penne ze szpinakiem 150 g 1, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Szyunka drobiowa 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 Szyunka drobiowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Budyń malinowy gotowany 200 ml 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: 1790 kcal; Białko ogółem: 97 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 306 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 1821 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 58 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; Węglowodany ogółem: 249 g; W tym cukry: 101 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 6 g;	Wartość energetyczna: 1823 kcal; Białko ogółem: 63 g; Tłuszcz: 56 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 277 g; W tym cukry: 143 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 6 g;

GRUPA SCANNED

	24.04.2025 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 kanapkowy naturalny 60 g 7 Polędwica sopocka wędzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Papryka kolorowa 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z kurcząt 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	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Polędwica z kurcząt 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			Kisiel owocowy 200 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem zabelona 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Mizeria 100 g 7 Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelona 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabelona 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 140 g 1, 3, 7 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 100 g Pasta szynkowa 30 g Ser mozzarella 20 g 7 Kiełbasa żywiecka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka ziemniaczana: jajko gotowane, kukurydza, ogórek kiszony, ogórek zielony, groszek zielony, cebulka, sos majonezowy 250 g 3, 7, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa 30 g 7 Polędwica wieprzowa parzona 40 g Mus owocowy 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 Pasta twarogowa 30 g 7 Polędwica wieprzowa parzona 40 g Mus owocowy 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kluseczki lane na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Baton dobra kaloria 55 g 3, 12	Koktajl jabłkowy 200 ml 7	Koktajl jabłkowy 200 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2232 kcal; Białko ogółem: 94 g; Tłuszcz: 95 g; Kw. tł. nas.: 36 g; Węglowodany ogółem: 245 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2238 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 295 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 7 g;	Wartość energetyczna: 2146 kcal; Białko ogółem: 91 g; Tłuszcz: 71 g; Kw. tł. nas.: 32 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 96 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 7,4 g;

GRUPA SCANMED

	25.04.2025 piątek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Otręby jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek półtłusty z kefirem 60 g 7 Ser żółty 20 g 7 Kiełbasa szynkowa gotowana 40 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g 12 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Pasta warzywna 20 g Szynka gotowana 30 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 60 g 7 Pasta warzywna 20 g Szynka gotowana 30 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 Rukola 10 g Paszтет 20 g 1 Rzodkiewka 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona panierowana 140 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszonej 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu w warzywach duszonych 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu w warzywach duszonych 140 g 1, 4 Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowo - mięsna 40 g 7 Szynka gotowana 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 parzony 80 g Pasta twarogowa z ziołami 40 g 7 Szynka drobiowa parzona 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 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta twarogowa z ziołami 40 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir naturalny 150 g 7 Herbatniki 30 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g	Kefir naturalny 150 g 7 Pieczywo kukurydziane 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1962 kcal; Białko ogółem: 82 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 83 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 1939 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 52 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 262 g; W tym cukry: 89 g; Błonnik pok.: 21 g; Sól: 8 g;	Wartość energetyczna: 2065 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 252 g; W tym cukry: 103 g; Błonnik pok.: 27 g; Sól: 7 g;

GRUPA SCANNED

	26.04.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa miodowa 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g 12 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Kaszka jagłana gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina drobiowa chuda 40 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Jabłko pieczone 150 g
OBIAD	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klops gotowany w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa bez zabelania 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Klops gotowany w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa bez zabelania 330 ml Gotowane ziemniaki 200 g Klops gotowany w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет pieczony (własny) 30 g 1, 3 Szynka wieprzowa parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Serek fromage 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica wieprzowa parzona 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 60 g Serek fromage 30 g 7 Hummus wielowarzywny 30 g Polędwica wieprzowa parzona 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 7 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Jogurt czekoladowy 55 g 1, 5, 7	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo ryżowe 30 g	Kefir naturalny 250 ml 7 Pieczywo ryżowe 30 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2083 kcal; Białko ogółem: 77 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 266 g; W tym cukry: 93 g; Błonnik pok.: 28 g; Sól: 7,5 g;	Wartość energetyczna: 2123 kcal; Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. Tł. Nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 280 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 25 g; Sól: 7,7 g.	Wartość energetyczna: 2162 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; Węglowodany ogółem: 298 g; W tym cukry: 116 g; Błonnik pok.: 23 g; Sól: 7,5 g.

GRUPA SCANMED

	27.04.2025 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 almette śmietankowy 60 g 7 Szynka gotowana wieprzowa 40 g Jajko gotowane z majonezem 70 g 3 Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1	Kawa zbożowa na mleku 250 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka z indyka gotowana 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 Szynka z indyka gotowana 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny 200 ml 7 Migdały 20 g 5
OBIAD	Rosół z kluseczkami i zieleciną 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 kluseczkami i zieleciną 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 kluseczkami i zieleciną 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
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g 12 Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Kiełbasa drobiowa szynkowa 40 g Ser feta 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 Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Mus jabłkowy 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g 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 Serek kanapkowy z ziołami 40 g 7 Mus jabłkowy 30 g Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g 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 owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1838 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 227 g; W tym cukry: 73 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 11 g.	Wartość energetyczna: 1803 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; Węglowodany ogółem: 248 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 19,4 g; Sól: 10,5 g.	Wartość energetyczna: 1727 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 63 g; Kw. tł. nasy.: 24 g; Węglowodany ogółem: 212 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 22 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