

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	17.03.2025 poniedziałek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twaróg z jogurtem naturalnym chudy 30 g 7 Wędlina krakowska parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Pomidor parzony 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 Twaróg z jogurtem naturalnym chudy 30 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 20 g Sałata 20 g Pomidor parzony 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twaróg z jogurtem naturalnym chudy 30 g 7 Kiełbasa z piersi kurczaka 40 g Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 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			Mozzarella 30 g 7 Pomidor 50 g Kieki 5 g
OBIAD	Zupa meksykańska 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Sznycel wieprzowy smażony 140 g 1, 3 Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i papryką 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa warzywna bez zabielenia 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Sznycel wieprzowy duszony w piecu podany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 150 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Zupa warzywna bez zabielenia 330 ml Kasza jęczmienna gotowana 100 g 1 Sznycel wieprzowy duszony w piecu podany w sosie jarzynowym 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 150 g 12 Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko pieczone 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta mięsna 30 g Kiełbasa żywiecka 40 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka z tuńczyka z makaronem muszelki, papryką czerwoną, czarnymi oliwkami i zielonymi, natką pietruszki, majonezem sałatkowym, sokiem z cytryny 100 g 1, 3, 4, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Szynka drobiowa gotowana 40 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 80 g Pasta mięsna chuda 30 g Szynka drobiowa gotowana 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	Batonik „dobra kaloria” 35 g 8, 11, 12	Koktajl owocowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml 7	Koktajl owocowy na bazie kefiru naturalnego 250 ml 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2030 kcal; Białko ogółem: 85,2 g; Tłuszcz: 57,1 g; Kw. tł. nasy.: 16,6 g; Węglowodany ogółem: 307,4 g; W tym cukry: 36,5 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,90 g;	Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 97,3 g; Tłuszcz: 58,2; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Węglowodany ogółem: 276 g; W tym cukry: 91,9 g; Błonnik pok.: 28,5 g; Sól: 8,4 g;	Wartość energetyczna: 2363 kcal; Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcz: 65,4; Kw. tł. nasy.: 31,2 g; Węglowodany ogółem: 345 g; W tym cukry: 110,8 g; Błonnik pok.: 33,6 g; Sól: 5,6 g;

GRUPA SCANMED

	18.03.2025 wtorek		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka manna gotowana na mleku 330 ml 1, 7 Serek biały 30 g 7 Polędwica wieprzowa parzona 40 g Parówka drobiowa gotowana na ciepło 50 g Sałata 20 g Sałatka ogórkowa z kukurydzą 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 Serek biały 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 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 biały 30 g 7 Szynka drobiowa parzona 40 g Parówka z szynki 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 30 g 1, 6 Sałata 5 g Paszтет drobiowy 20 g Ogórek 20 g Kiełki 5 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 330 ml 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kurczak pieczony w piecu 140 g Surówka z marchwii i jabłka bez cukru 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Sałatka owocowa z borówkami i kiwi 150 g
KOLACJA	Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Serek fromage 25 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1, 3 Masło 20 g 7 Polędwica drobiowa miodowa 40 g Chleb żytni 80 g 1 Kluseczki babuni na mleku 250 g 1, 3, 7 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g 12 Serek fromage chudy 25 g 7 Mus jabłkowy 30 g Polędwica drobiowa miodowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Kisiel z owocami leśnymi 250 g	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g 12 Serek fromage chudy 25 g 7 Mus jabłkowy 30 g Polędwica drobiowa miodowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Kisiel z owocami leśnymi 250 g
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7	Jogurt naturalny 150 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1842 kcal; Białko ogółem: 79,5 g; Tłuszcz: 69,9 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; Węglowodany ogółem: 234,9 g; W tym cukry: 46,2 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 6,20 g;	Wartość energetyczna: 2120 kcal; Białko ogółem: 91,2 g; Tłuszcz: 75,3 g; Kw. tł. nasy.: 33 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; W tym cukry: 43,7 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 7,1 g;	Wartość energetyczna: 2067 kcal; Białko ogółem: 80,2 g; Tłuszcz: 72,4 g; Kw. tł. nasy.: 32 g; Węglowodany ogółem: 286 g; W tym cukry: 48,1 g; Błonnik pok.: 25,4 g; Sól: 7,5 g;

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego
„Dobry posiłek w szpitalu”

	19.03.2025 środa		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKROW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 7 Twarożek z jogurtem naturalnym 30 g 7 Szynka wieprzowa parzona 40 g Ser żółty 20 g 7 Sałata 20 g Papryka kolorowa 100 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 30 g 7 Dżem niskosłodzony 30 g 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 30 g 7 Dżem niskosłodzony 30 g 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 7 Orzechy 20 g 5
OBIAD	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Kopytka z sosem mięsnym 400 g 1, 3, 7 surówka z kapusty białej z fasolą czerwoną 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa zabieleną 330 ml 7 Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska pieczona w piecu w sosie szpinakowym 140 g 1, 3, 7 Bukiet warzyw gotowanych 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Kisiel z owocami leśnymi 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka 40 g 4 Wędlina 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 koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 Wędlina szynkowa 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 koktajlowy 80 g Pasta rybna z tuńczyka chuda 40 g 4 Wędlina szynkowa 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	Mus jabłkowy 100 g 12	Mus jabłkowy 100 g 12	Mus jabłkowy 100 g 12
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1801 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Węglowodany ogółem: 238,5 g; W tym cukry: 47,5 g; Błonnik pok.: 34,7 g; Sól: 6,5 g;	Wartość energetyczna: 1759 kcal; Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 61,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,2 g; Węglowodany ogółem: 229,2 g; W tym cukry: 52,9 g; Błonnik pok.: 28,7 g; Sól: 5,2 g;	Wartość energetyczna: 1864 kcal; Białko ogółem: 85,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; Węglowodany ogółem: 277,4 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 45 g; Sól: 5,9 g;

GRUPA SCANNED

	20.03.2025 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 Polędwica sopocka parzona 40 g Jajko gotowane 52 g 3 Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g 12 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 Polędwica z indyka 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 Polędwica z indyka 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			Sałatka pomidorowo-ogórkowa ze słonecznikiem i kiełkami 150 g
OBIAD	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną 100 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Krupnik polski 350 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z indyka 140 g 1, 7 Ogórek kiszony 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Jabłko 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor parzony 100 g Wędlina wieprzowa 40 g Serek kanapkowy z ziołami 30 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Sałatka jarzynowa tradycyjna 250 g 3, 7, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Serek kanapkowy z ziołami chudy 30 g 7 Wędlina z piersi kurczaka 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 80 g Serek kanapkowy z ziołami chudy 30 g 7 Wędlina z piersi kurczaka 40 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	Koktajl bananowy 250 g 7	Koktajl banananowy na jogurcie naturalnym 250 g 7	Koktajl banananowy na jogurcie naturalnym 250 g 7
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2107 kcal; Białko ogółem: 107,8 g; Tłuszcz: 79,4 g; Kw. tł. nasy.: 23,9 g; Węglowodany ogółem: 256,2 g; W tym cukry: 59,3 g; Błonnik pok.: 32,7 g; Sól: 10 g;	Wartość energetyczna: 2237 kcal; Białko ogółem: 112,4 g; Tłuszcz: 81,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,4 g; Węglowodany ogółem: 275,6 g; W tym cukry: 74,1 g; Błonnik pok.: 34,1 g; Sól: 7,3 g;	Wartość energetyczna: 2397 kcal; Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcz: 28,8 g; Kw. tł. nasy.: 27 g; Węglowodany ogółem: 319,1 g; W tym cukry: 113,7 g; Błonnik pok.: 48,8 g; Sól: 7,3 g;

GRUPA SCANMED

	21.03.2025 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 60 g 7 Szynka wieprzowa 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	Otręby jęczmienne gotowane na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy 60 g 7 Hummus wielowarzywny 40 g Polędwica z indyka 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 Hummus wielowarzywny 40 g Polędwica z indyka 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			Kisiel z owocami 250 ml
OBIAD	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona 140 g 1, 4 Surówka z kapusty kiszonej 100 g 12 Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu z warzywami 140 g 1, 4 Surówka z marchwi z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały zabieleny 330 ml 1, 7 Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona w piecu z warzywami 140 g 1, 4 Surówka z marchwi z jabłkiem 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIE CZOREK			Gruszka pieczona 130 g
KOLACJA	Sałata 20 g Papryka kolorowa 80 g Pasta twarogowo-mięsna 40 g 7 Wędlina żywiecka 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 koktajlowy 80 g Pasta twarogowa chuda 40 g 7 wędlina szynkowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Pasta twarogowa chuda 40 g 7 wędlina szynkowa 40 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Ryż gotowany podany z musem jabłkowym 120 g 12 Herbata bez cukru 250 ml
POSIŁEK NOCNY	Kefir naturalny 200 g 7 Herbatniki 30 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 200 g 7 Pieczywo chrupkie 30 g 1, 3, 7	Kefir naturalny 200 g 7 Pieczywo chrupkie 30 g 1, 3, 7
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

	22.03.2025 sobota		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Kaszka jaglana na mleku 330 ml 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina wieprzowa 40 g Sałata 20 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 80 g 10, 12 Pomidor koktajlowy 30 g Parówka drobiowa gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Otręby pszenne na mleku 330 ml 1, 7 Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina żywiecka chuda 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb pszenny 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Twarożek chudy z jogurtem naturalnym 60 g 7 Wędlina żywiecka chuda 40 g Sałata 20 g Pomidor parzony 60 g Parówka z szynki gotowana 50 g Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 6 Herbata bez cukru 250 ml
II ŚNIADANIE			Kefir naturalny 200 g 7 Migdały 10 g 4
OBIAD	Zupa wielowarzywna zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Pulpety gotowane podane z sosem krem-chrzanowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki z jabłkiem gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa zabelana 330 ml 7 Gotowane ziemniaki 200 g Klopsiki wieprzowe gotowane podane z sosem pomidorowym 140 g 1, 3, 7 Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Jabłko 150 g
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Paszтет drobiowy pieczony 30 g 1 Polędwica sopocka 20 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Banan 120 g Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Mus owocowy 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 koktajlowy 60 g Serek fromage 30 g 7 Szynka drobiowa gotowana 40 g Mus owocowy 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 czekoladowy 150 g 4,7	Jogurt wegański 150 g	Jogurt wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 2022kcal; Białko ogółem: 88,4 g; Tłuszcz: 84,9 g; Kw. tł. nasy.: 34 g; Węglowodany ogółem: 235,7 g; W tym cukry: 47,2 g; Błonnik pok.: 26,3 g; Sól: 6,3 g;	Wartość energetyczna: 2073 kcal; Białko ogółem: 98,6 g; Tłuszcz: 77,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,8 g; Węglowodany ogółem: 255 g; W tym cukry: 38,1 g; Błonnik pok.: 23,4 g; Sól: 6,9 g;	Wartość energetyczna: 2092 kcal; Białko ogółem: 94,3 g; Tłuszcz: 86,9 g; Kw. tł. nasy.: 33,6 g; Węglowodany ogółem: 249 g; W tym cukry: 53,1 g; Błonnik pok.: 35,5 g; Sól: 6,9 g;

GRUPA SCANMED

	23.03.2025 niedziela		
	DIETA PODSTAWOWA (I/1)	DIETA LEKKOSTRAWNA (II/2)	DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH (VI/6)
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka wieprzowa - parzona 40 g Jajko gotowane 56 g 3 Sałata 20 g Pomidor parzony 80 g Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Herbata bez cukru 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml 7 Serek almette naturalny 60 g 7 Szynka drobiowa z indyka parzona 40 g Jajko gotowane 56 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 Szynka drobiowa z indyka parzona 40 g Jajko gotowane 56 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			Chleb wieloziarnisty 20 g 1, 6 Ser żółty 20 g 7 Sałata 5 g Pomidor 10 g Ogórek kiszony 20 g 12
OBIAD	Rosół z makaronem 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 makaronem 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 makaronem 300 ml 1, 3, 9 Ryż biały gotowany 50 g Potrawka drobiowa gotowana 200 g 1, 3, 7 Marchewka z groszkiem gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml
PODWIECZOREK			Mus jabłkowy 80 g Pieczywo chrupkie 20 g 1
KOLACJA	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Kiełbasa krakowska parzona 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb żytni 80 g 1 Batonik „dobra kaloria” 35 g 5, 12 Herbata bez cukru 250 ml	Sałata 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Polędwica drobiowa gotowana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 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 koktajlowy 80 g Polędwica drobiowa gotowana 40 g Serek kanapkowy z ziołami 60 g 7 Masło 20 g 7 Chleb wieloziarnisty 80 g 1, 7 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 wegański 150 g
ENERGIA I WART. ODŻ.	Wartość energetyczna: 1945 kcal; Białko ogółem: 85,8 g; Tłuszcz: 83,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; Węglowodany ogółem: 221 g; W tym cukry: 45,4 g; Błonnik pok.: 16,4 g; Sól: 10,3 g;	Wartość energetyczna: 2010 kcal; Białko ogółem: 95,9 g; Tłuszcz: 85,4 g; Kw. tł. nasy.: 32,2 g; Węglowodany ogółem: 220,4 g; W tym cukry: 29,3 g; Błonnik pok.: 22,3 g; Sól: 10,1 g;	Wartość energetyczna: 2176 kcal; Białko ogółem: 97,6 g; Tłuszcz: 92 g; Kw. tł. nasy.: 35,7 g; Węglowodany ogółem: 253,5 g; W tym cukry: 37,7 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 10,3 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