

Dieta		SCANMED IŁAWA		
06.lip.26 - poniedziałek				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Zupa żurek z jajkiem wędzonce 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2426kcal, Białko 99, Tłuszcze 60g w tym nasycone 27,5, węglowodany 255g w tym cukry 50g, błonnik 53g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0 Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], ogórek zielony 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
		<b>kisiel 250 ml</b>		
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2403 kcal, Białko 94, Tłuszcze 55g w tym nasycone 26,8, węglowodany 356g w tym cukry 80,6g, błonnik 51g, sól 5,1g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0 Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
		<b>kisiel 250 ml</b>		
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	jogurt naturalny 150g [6]	Zupa żurek z jajkiem wędzonce 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2274 kcal, 119 Białko 58 Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 88g, błonnik 46g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Potrąwka z kurczaka 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i bazylią 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], ogórek zielony 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
<b>Bez Cukru</b>		<b>Bez Cukru</b>		<b>Bez Cukru</b>
<b>jogurt naturalny 200g [6]</b>		<b>kisiel 250 ml bez cukru</b>		

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		05.lip.26 - niedziela			SCANMED IŁAWA		
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---		Energia: 2497 kcal, Białko 122g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 296g w tym cukry 53g, błonnik 27g, sól 5,3g		
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	<b>serek homogenizowany naturalny 150g [6]</b>			
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---		Energia: 2497 kcal, Białko 122g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 296g w tym cukry 53g, błonnik 27g, sól 5,3g		
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	<b>serek homogenizowany naturalny 150g [6]</b>			
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych	jogurt naturalny 150g [6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---		Energia: 2407kcal, Białko 116g, Tłuszcze 96g w tym nasycone 31,6, węglowodany 191g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 4,7g		
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	<b>serek homogenizowany naturalny 150g [6]</b>			
		<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>pomarańcza 120g</b>		

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		04.lip.26 - sobota			SCANMED IŁAWA		
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Zupa fasolowa 350ml [1/8]	---			Energia: 2408kcal, Białko 117g, Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 270g w tym cukry 65g, błonnik 43g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]  wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8]	---			Energia: 2274kcal, białko: 108g, tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 262g w tym cukry 61g, błonnik 34g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g  Sałata lodowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]  wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych	jogurt naturalny 150g [6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8]	---			Energia: 2309kcal, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 232g w tym cukry 65g, błonnik 46g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]  wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250ml	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
		jabłko 120g	Bez Cukru			Bez Cukru	

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	03.lip.26 - piątek		SCANMED IŁAWA	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 60g, sałata mix 10g  Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8]  Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g serek deliser 1 szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2171 kcal, Białko 106, Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 261g w tym cukry 50g, błonnik 35g, sól 5,2g
			<b>skyr 140g[6]</b>	
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g  Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8]  Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2153 kcal, Białko 103, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 274g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 5,2g
			<b>skyr 140g[6]</b>	
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6] ---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], serek deliser 1 szt. [6], ogórek zielony 60g, sałata mix 10g  Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8]  Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g, serek deliser 1 szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2320kcal, Białko 103 Tłuszcze70g w tym nasycone 23,5, węglowodany 291g w tym cukry 45g, błonnik 39g, sól 5,2g
	<b>Bez Cukru</b>  <b>pomarańcza 120g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>  <b>skyr naturalny 140g [6]</b>

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		02.lip.26 - czwartek			SCANMED IŁAWA		
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata roszonek 10g	Zupa brokułowa 350ml [8]  Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g	Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko118, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 182g w tym cukry 75g, błonnik 31g, sól 5,2g
	Kawa z mlekiem 250ml [6]						
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata roszonek 10g	Zupa brokułowa 350ml [8]  Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g	Herbata 250ml	Energia: 2310, Białko 119, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 270g w tym cukry 75g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Kawa z mlekiem 250ml [6]						
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata roszonek 10g	Zupa brokułowa 350ml [8]  Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g	Herbata 250ml	Energia: 2290, Białko115, Tłuszcze 81 w tym nasycone 30, węglowodany 167g w tym cukry 75g, błonnik 38g, sól 5,2g
	Kawa z mlekiem 250ml [6]						
		pomarańcza 120g					

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		01.lip.26 - środa			SCANMED IŁAWA		
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Zupa jarzynowa z białą fasolą 350 ml [8]	---		Energia: 2193 Białko84, Tłuszcze 73g w tym nasycone 28, węglowodany273 w tym cukty 100g, błonnik 38g, sól 5,2g		
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., papryka czerwona 60g, sałata mix 10g	Bigos z młodej kapusty 350g[1/5/7-10], ziemniaki 200g 0	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g	Herbata 250ml			
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		<b>Mus tubka 100g</b>			
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2231, Białko 93, Tłuszcze 71g w tym nasycone 29 węglowodany 290g w tym cukty 100g, błonnik 32g, sól 4,3g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g	Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z cukinii z jogurtem naturalnym 130g[6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g	Herbata 250ml			
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		<b>Mus tubka 100g</b>			
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2301, Białko 101, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukty 100g, błonnik 38, sól 4,6g		
	Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka czerwona 60g, sałata mix 10g	Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z cukinii z jogurtem naturalnym 130g[6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g	Herbata 250ml			
	Kawa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	<b>mus tubka 100 g</b>			
	<b>jabłko 120g</b>						

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	30.cze.26 - wtorek		SCANMED IŁAWA	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Zupa grochowa 350 ml [8]	---	Energia: 2474kcal, Białko 133, Tłuszcze 96 w tym nasycone 24,3, węglowodany 183g w tym cukry 75g, błonnik 37g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiew 60g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2534 kcal, Białko 124, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,3, węglowodany 285g w tym cukry 75g, błonnik 34g, sól 4,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2428kcal, Białko 115, Tłuszcze93g w tym nasycone 24,3, węglowodany 196g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 150g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiew 60g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	kefir 200 ml [6] <b>Bez Cukru</b>	
	<b>pomarańcza 120g</b>			

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		SCANMED IŁAWA			
29.cze.26 - poniedziałek		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8]	---		Energia: 2224kcal, Białko 107 Tłuszcze 68 w tym nasycone 25, węglowodany 192g w tym cukty 88g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g	sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250 ml	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8]	---		Energia: 2222 kcal, Białko 107, Tłuszcze 68w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukty 80,6g, błonnik 29g, sól 5,1g
	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g	sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250 ml	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>	
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8]	---		Energia: 2256kcal, Białko 105, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 183g w tym cukty 58g, błonnik 44g, sól 4,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g	sos boloński 180g[1/8], makaron razowy 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata 250 ml <b>Bez Cukru</b>	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>	
	<b>jabłko 1 szt.</b>				

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		28.cze.26 - niedziela			SCANMED IŁAWA		
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]	Pieczyno razowe 100g [1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniem lnianym 130g	---	Pieczyno razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 60g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g	Energia: 2461kcal, Białko 113g, Tłuszcze 94g w tym nasycone 31,6, węglowodany 266g w tym cukry 56g, błonnik 33g, sól 4,7g	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml			
					kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]	Pieczyno pszenne 100g [1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniem lnianym 130g	---	pieczyno jasne 100g[1], masło10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor 60g, sałata mix 10g	Energia: 2374 kcal, Białko 111g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 281g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,3g	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml			
					kefir 200 ml [6]		
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6]	Pieczyno razowe 100g [1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniem lnianym 130g	---	Pieczyno razowe 100g [1], masło10g[6] twaróg 80g [6], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, sałata mix 10g	Energia: 2434 kcal, Białko 106, Tłuszcze 91g w tym nasycone 30,4 węglowodany 271g w tym cukry 46g, błonnik 28g, sól 5,1g	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	<b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml	<b>Bez Cukru</b>	Herbata 250ml		
		pomarańcza 120g			kefir 200 ml [6]		

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	27.cze.26 - sobota		SCANMED IŁAWA	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	jogurt 150 g [6]  pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g  Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]  Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., ogórek zielony 60g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2099kcal, Białko 103g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 256g w tym cukry 65g, błonnik 27g, sól 4,8g
			sok warzywny 300 ml	
Dieta Łatwostrawna	jogurt 150g [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g  Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]  Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2098kcal, Białko 103g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268 w tym cukry 65g, błonnik 25g, sól 4,8g
			sok warzywny 300 ml	
Dieta z ogr. Łatwoprzyswajalnych węglowodanów	jogurt naturalny 150g [6]  pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g  Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]  Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek zielony 60g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2157kcal, Białko 97g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267g w tym cukry 65g, błonnik 33g, sól 4,8g
	jabłko 120g	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			sok warzywny 300 ml	

**Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**