

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwinowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwinowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwinowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 130 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
DIETA PĄPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 130 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Mandarynka	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 100g Pieczeń wieprzowa 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bułka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 160g Pieczeń wieprzowa 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bułka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 200 g Ziemiaki z masłem (laktoza) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem brzoskwiinowy 50 g Papryka 20 g Sałata	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 %

5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 80g Mandarynka		250g Herbata 10g Cukier		Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa 5g Cukier 80g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami nie zabilana (gluten) 120g Pieczeń wieprzowa 180g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 10g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 50g Szynka wieprzowa 30g Dżem brzoskwiniowy 50g Papryka 20g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	60g Bulka grahamka (gluten) 30g Wędlina drobiowa 10g Rzodkiewka	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 80g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) 180g Kasza jęczmienna (gluten) 150g Buraczki 10g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50g Ser żółty 30g Dżem brzoskwiniowy 50g Papryka 20g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	60g Bulka grahamka (gluten) 30g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 13.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Półdewiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Półdewiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g Chleb pszenny (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal	
10g Miłk (laktoza)	120g Połędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)	10g Miłk (laktoza)		Białko: 17,2 %	
80 g Wędlna drobiowa		80 g Wędlna wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %	
80g Pomidor	180 g Ryż	70 g Warzywa gotowane		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g	
20g Roszponka	150 g Sałata z pomidorami, oliwą	30 g Sałata		Węglowodany: 57,98 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot z wiśni	250 g Herbata		w tym cukry: 9,98 %	
5 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,89 g	
				Sód: 1938 mg	
DIETA PAPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g Chleb pszenny (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal	
10g Miłk (laktoza)	120g Połędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)	10g Miłk (laktoza)		Białko: 17,2 %	
80 g Wędlna drobiowa		80 g Wędlna wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %	
80g Pomidor	180 g Ziemniaki	70 g Warzywa gotowane		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g	
20g Roszponka	150 g Sałata z pomidorami, oliwą	30 g Sałata		Węglowodany: 57,98 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot z wiśni	250 g Herbata		w tym cukry: 9,98 %	
5 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,89 g	
				Sód: 1938 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 1629 kcal	
10g Masło ekstra (laktoza)	120g Połędwiczki drobiowe	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,5 %	
60 g Pasztecik pieczony	100 g Ryż	60 g Wędlna z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,57 %	
80g Ogórek zielony	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,21 g	
20g Rzodkiewka	250g Kompot z wiśni	30 g Sałata		Węglowodany: 55,93 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 8,73 %	
				Błonnik: 30,41 g	
				Sód: 1928 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	300 g Kefir (laktoza)	Energia: 2318 kcal	
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g Połędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 18,52 %	
10g Masło ekstra (laktoza)		80 g Wędlna z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,12 %	
80 g Pasztecik pieczony	20 g Ser żółty (laktoza)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,17 g	
80g Ogórek zielony	180 g Ryż	30 g Sałata		Węglowodany: 52,36 %	
20g Rzodkiewka	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	250 g Herbata		w tym cukry: 9,58 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot z wiśni	10g Cukier		Błonnik: 33,11 g	
5 g Cukier				Sód: 1938 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2218 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	150g Połędwiczki drobiowe	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,1 %	
		80 g Wędlna z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,50 %	

10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 150g Połędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (laktoza) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 14.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 70g Ogórek kiszony 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 400g Ryż z jabłkami i cynamonem 30 g Śmietana (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 10 g Miód	Energia: 2192 kcal Białko: 15,28 % Tłuszcz: 28,17 % Kwasy tł. nasycone: 22,55 % Węglowodany: 56,55 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,81 g Sód: 1977 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 70g Ogórek kiszony 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g śliwki 2 szt.	450g Żurek (gluten, laktoza) 400g Ryż z jabłkami i cynamonem (bez cukru) 30 g Śmietana (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty(laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2231 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 23,57 % Węglowodany: 54,97 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 34,24 g Sód: 1989 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza) 400g Ryż z jabłkami i cynamonem 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 10 g Miód	Energia: 2173 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,54 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 59,34 % w tym cukry: 9,13 % Błonnik: 33,14 g Sód: 1799 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza) 400g Ryż z jabłkami i cynamonem 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 10 g Miód	Energia: 2173 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,54 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 59,34 % w tym cukry: 9,13 % Błonnik: 33,14 g Sód: 1799 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem	60g Bulka pszenna (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2114 kcal

10g Miłs (laktoza) 60g Wędlina drobiowa 100g Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	400g 250g	(gluten, laktoza) Ryż z jabłkami i cynamonem Kompot wieloowocowy	10g Miłs(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Serek śmietankowy (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	(laktoza) 10g Miód	Białko: 16,52 % Tłuszcz: 24,64 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,10 % Błonnik: 14,94 g Sód: 1790 mg
DIETA PAPKOWATA					
90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 60g Wędlina drobiowa 100g Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g 400g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza) Ryż z jabłkami i cynamonem Kompot wieloowocowy	60g Bulka pszenna (gluten) 10g Miłs(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Serek śmietankowy (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	150g Serek wiejski (laktoza) 10g Miód	Energia: 2114 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 24,64 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,10 % Błonnik: 14,94 g Sód: 1790 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g 320g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza) Ryż z jabłkami i cynamonem Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Serek śmietankowy (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata	150g Serek wiejski (laktoza) 10g Miód	Energia: 1792 kcal Białko: 17,11 % Tłuszcz: 28,02 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 54,87 % w tym cukry: 8,94 % Błonnik: 27,83 g Sód: 1875 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
220g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g 430g 50g 250g	Żurek (gluten, laktoza) Ryż z jabłkami i cynamonem Śmietana (laktoza) Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50g Szynka wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	250g Serek wiejski (laktoza) 10g Miód	Energia: 2251 kcal Białko: 18,08 % Tłuszcz: 27,15 % Kwasy tł. nasycone: 23,58 g Węglowodany: 54,77 % w tym cukry: 9,14 % Błonnik: 32,72 g Sód: 1970 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g 400g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) Ryż z jabłkami i cynamonem Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	150g Serek wiejski (laktoza) 10g Miód	Energia: 2178 kcal Białko: 15,33 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 22,58 g Węglowodany: 56,53 % w tym cukry: 9,06 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150g Platki owsiane na mleku roślinnym	450g	Zupa pomidorowa z makaronem	90g Chleb graham (gluten)	120g Banan	Energia: 2154 kcal

110 g (gluten) Chleb żytni razowy (gluten)	400g niezabielana Ryż z jabłkami i cynamonem	10g Margaryna roślinna 60 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 15,08 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 22,01 g Węglowodany: 56,87 % w tym cukry: 9,33 % Błonnik: 30,84 g Sód: 1982 mg
10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza)	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Pasta z makreli (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 10 g Miód	Energia: 2218 kcal Białko: 16,26 % Tłuszcz: 28,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,76 g Węglowodany: 54,89 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 33,98 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Ryż z jabłkami i cynamonem 30 g Śmietana (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy			

* Czcionka wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 15.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Goląbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Goląbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 350g Goląbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 350g Goląbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler) 280g Goląbki nie zawijane w sosie	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g koperkowym (laktoza, gluten) Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Rosolnik (gluten, seler) 280g Goląbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) Ziemniaki 180 g 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 250g Goląbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) Ziemniaki 120 g 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 400g Goląbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) Ziemniaki 150 g 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza) 350g Goląbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza) Ziemniaki 180 g 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450g Rosolnik (gluten, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal

110 g (gluten) Chleb żytni razowy (gluten)	350g Goląbki zawijane w sosie pieczarkowym (gluten)	10 g Margaryna roślinna		Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser tofu (soja)		
40 g Wędlina drobiowa		100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Goląbki zawijane bezmięсне w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten)	10 g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 17,23 %
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Ser tofu (soja)		Tłuszcz: 29,03 %
80 g Twarożek z papryką (laktoza)	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 21,54 g
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 53,74 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,43 %
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,04 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 16.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g Gruszka	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Schab pieczony 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	150g Jabłko		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA					
70g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Schab pieczony 180g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	150g Jabłko		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 20g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 80g Schab pieczony 120g Ziemniaki 150g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	150g Gruszka		Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata, oliwa	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	150g Gruszka		Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krupnik z ziemniakami (laktoza, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Gruszka	Energia: 2325 kcal
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,98 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,99 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Kapusta gotowana bez zasmażki	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
70g	Papryka			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,10 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1992 mg
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielany (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Gruszka	Energia: 2368 kcal
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Schab pieczony	10 g	Margaryna roślinna			Białko: 16,95 %
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 30,02 %
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Kapusta zasmażana (gluten)	100 g	Pomidor , rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym							Błonnik: 33,12 g
5 g	Cukier							Sód: 1997 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krupnik (gluten, laktoza, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Gruszka	Energia: 2354 kcal
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 16,91 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Mozarella (laktoza)			Tłuszcz: 29,56 %
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Kapusta zasmażana (gluten)	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,53 %
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,65 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 33,03 g
5 g	Cukier							Sód: 1994 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Niedziela 17.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Zupa pomidorowa z lanym ciastem	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Serek wiejski	Energia: 2215 kcal

90 g	(laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	350g	(laktoza, gluten, jaja) Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Miks(laktoza)	(laktoza)	Białko: 17,12 %
10g	Miks (laktoza)	100 g	Ryż	70 g	Salceson drobiowy		Tłuszcz: 24,95 %
50 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 57,93 %
100g	Pomidor			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,58 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		Błonnik: 14,87 g
5 g	Cukier						Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA							
1000 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	100 g	Serek wiejski (laktoza)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	350g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Miks(laktoza)		Energia: 2215 kcal
10g	Miks (laktoza)	100 g	Ryż	70 g	Salceson drobiowy		Białko: 17,12 %
50 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Pomidor		Tłuszcz: 24,95 %
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g
100g	Pomidor			250 g	Herbata		Węglowodany: 57,93 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		w tym cukry: 9,58 %
5 g	Cukier						Błonnik: 14,87 g
							Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	100 g	Serek wiejski (laktoza)
70 g	Chleb graham (gluten)	250g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 1753 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	70 g	Ryż	60 g	Salceson drobiowy		Białko: 17,13 %
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka		Tłuszcz: 28,76 %
20 g	Serek śmietankowy (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 21,11 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		Węglowodany: 54,11 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						w tym cukry: 8,54 %
							Błonnik: 29,23 g
							Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (laktoza, gluten, jaja)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	250 g	Serek wiejski (laktoza)
90 g	Chleb graham (gluten)	380g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 2267 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	100 g	Ryż	80 g	Salceson		Białko: 18,43 %
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka		Tłuszcz: 27,22 %
20 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 24,52 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		Węglowodany: 54,35 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		w tym cukry: 9,15 %
5 g	Cukier						Błonnik: 34,44 g
							Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	450 g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza)	90 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Serek wiejski (laktoza)
110 g	Chleb bezglutenowy	350g	Potrawka z kurczaka z warzywami	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 2227 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	130 g	Ryż	80 g	Salceson		Białko: 16,41 %
60 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka		Tłuszcz: 27,88 %
20 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Mix sałat z oliwą		Kwasy tł. nasycone: 24,42 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		Węglowodany: 55,71 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		w tym cukry: 9,51 %
5 g	Cukier						Błonnik: 34,04 g
							Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450 g Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
---	---	--	------------------	---

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)

150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Serek śmietankowy (laktoza) 30 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40 g Ser żółty 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
--	--	--	--------------------------------------	---

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 18.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa koperkowa (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	150g laktoza) Gulasz (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki			
80 g Parówki	150 g Buraczki			
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek			
10g Roszponka				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Gulasz (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		
80 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		
10g Roszponka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19.61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
10g Masło ekstra (laktoza)	80g Gulasz (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	100 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
90g Pomidor	150 g Buraczki	30 g Salceson drobiowy		
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		
60 g Mandarynka		250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	170g Gulasz (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
100 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka	200g Kefir (laktoza)	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
60 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa koperkowa (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
110 g Chleb bezglutenowy	150g Gulasz (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka		30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszponka			30 g	Sałata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Buraczki	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Sałata
10g	Roszponka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
60 g	Mandarynka				
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 19.03.2024