

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	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	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krem warzywny (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miiks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krem warzywny (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miiks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Kapuśniak z ziemniakami	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,82 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,81 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,34 %
								Błonnik: 28,43 g
								Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Kapuśniak z ziemniakami	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 52,1 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,08 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,13 g
								Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Kapuśniak z ziemniakami	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Udko z kurczaka pieczone	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,03 %
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka z czerwonej kapusty	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,16 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier			Błonnik: 32,43 g

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

				Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Kapuśniak z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg	
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Udko z kurczaka pieczone	10g Margaryna roślinna			
10g Margaryna roślinna	170 g Ziemniaki	80 g Wędlina z piersi kurczaka			
80 g Pasta ze szprotek (ryby)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor			
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko		Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)			
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Ser żółty			
80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor			
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 20.03.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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 Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (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 LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet 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 Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (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 LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Różponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 300g Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (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 LATWOSTRAWNA 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 Różponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 300g Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (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

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem pomidorowy (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	250g	Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	80 g	Wędlina drobiowa
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g Kefir (laktoza)					
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem pomidorowy (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	250g	Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	80 g	Wędlina drobiowa
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g Kefir (laktoza)					
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
60 g	Paszтет pieczony	120 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Jajko gotowane (jaja)
20g	Rzodkiewka			70 g	Pomidor
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata
				250 g	Herbata
200 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 1629 kcal					
Białko: 15,5 %					
Tłuszcz: 28,57 %					
Kwasy tł. nasycone: 23,21 g					
Węglowodany: 55,93 %					
w tym cukry: 8,73 %					
Błonnik: 30,41 g					
Sód: 1928 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	160 g	Ziemniaki	50 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony			70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
300 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 2318 kcal					
Białko: 18,52 %					
Tłuszcz: 29,12 %					
Kwasy tł. nasycone: 25,17 g					
Węglowodany: 52,36 %					
w tym cukry: 9,58 %					
Błonnik: 33,11 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	300g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony			70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
				10g	Cukier
200 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 2218 kcal					
Białko: 15,1 %					
Tłuszcz: 29,50 %					
Kwasy tł. nasycone: 24,26 g					
Węglowodany: 55,4 %					
w tym cukry: 9,75 %					
Błonnik: 33,41 g					
Sód: 1978 mg					

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 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
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni				
10g	Margaryna roślinna					
80 g	Pasztet pieczony					
80g	Ogórek zielony					
20g	Rzodkiewka					
250g	Kawa zbożowa					
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	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 Koktajl owocowy (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	
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	300g Bigos wegetariański 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni				
10g	Masło ekstra (laktoza)					
80 g	Ser biały (laktoza)					
80g	Ogórek zielony					
20g	Rzodkiewka					
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g	Cukier					

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Czwartek 21.03.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 110g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 120g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 120g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 %

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krem warzywny (gluten, laktoza) 100g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 140g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Pulpety rybne (laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten) 120g Pulpety rybne (gluten, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szyńka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza)	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 %

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki					
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulgą tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor			
60 g	Mandarynka	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			5 g	Cukier			
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Piątek 22.03.2024

Kwasy tł. nasycone: 22,13 g
Węglowodany: 55,44 %
w tym cukry: 9,38 %
Błonnik: 35,80 g
Sód: 1972 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 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 Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłs (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłs (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłs (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłs (laktoza)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 %

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Śliwka	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Tofu (soja) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2274 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 28,07 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 56,88 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1889 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 23.03.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (gluten, seler) 150g Kotlet z kurczak w panierce 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Grochówka (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ryż	30 g	Szynka drobiowa	
70 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Pasztet pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Grochówka (gluten , seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ryż	40 g	Szynka drobiowa	
80 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Pasztet pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ryż	30 g	Szynka drobiowa	
70 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Pasztet pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ryż	70 g	Wędlina drobiowa	
70 g	Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
250g	Kawa zbożowa					
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 %
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ryż	70 g	Ser żółty	
70 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony	
				250 g	Herbata	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70g 20 g 250g 5 g	Papryka Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	10 g 250g	Roszponka Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier		w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							

Niedziela 24.03.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 25 g Wędlina drobiowa	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 320g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 30 g Ser żółty 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Ser biały (laktoza)	Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
180 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Chleb bezglutenowy 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 % w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Krupnik nie zabieleny (gluten, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2313 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 23,43 g Węglowodany: 54,85 % w tym cukry: 9,30 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1963 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik bezmięсны (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2305 kcal Białko: 16,57 % Tłuszcz: 29,24 % Kwasy tł. nasycone: 24,35 g Węglowodany: 54,19 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 33,59 g Sód: 1965 mg	

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 25.03.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 8,91 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1893 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 100 g Mandarynki	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru	Energia: 2367 kcal Białko: 16,8 % Tłuszcz: 28,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,45 % w tym cukry: 8,23 % Błonnik: 36,54 g Sód: 1899 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenney (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	300g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten,	70g Chleb graham (gluten)	200 g Koktajl	Energia: 1695 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	110g lakoza, seler) Połędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 140 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Białko: 16,78 % Tłuszcz: 29,32 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 53,90 % w tym cukry: 8,31 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1843 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Połędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 140 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2291 kcal Białko: 18,25 % Tłuszcz: 29,30 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 52,45 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 33,71 g Sód: 1884 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (laktoza, seler) 150g Połędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 2321 kcal Białko: 16,6 % Tłuszcz: 28,70 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 54,7 % w tym cukry: 8,88 % Błonnik: 34,12 g Sód: 1885 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, seler) 150g Połędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z otrębami (gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 28,91 % Kwasy tł. nasycone: 24,98 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 35,54 g Sód: 1891 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Hummus 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Gulasz z fasoli czerwonej, marchewki, pieczarek (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 28,13 % Kwasy tł. nasycone: 23,23 g Węglowodany: 55,77 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 35,28 g

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

5 g Cukier				Sód: 1875 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 26.03.2024