

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	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (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 jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (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	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (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	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (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 jarzynowa z ziemniakami (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	150g laktoza, seler) Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)	(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	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 PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	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 Schab w sosie (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 jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	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)	120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	150 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		
		250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	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 Sztuka mięsa w sosie (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		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)	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 Sztuka mięsa w sosie (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Makaron bezglutenowy	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		

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami nie zabilana (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Sztuka mięsa w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna	20 g	Wędlina drobiowa	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	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	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Masło ekstra(laktoza)	20 g	Ser topiony (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Buraczki	70 g	Papryka			
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Salata			
10g	Roszponka			250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			
5 g	Cukier							
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Środa 27.03.2024

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 Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z białej 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 PRZYSWAJALNYCH 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 Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z białej 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 Zupa koperkowa z ryżem (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 Zupa koperkowa z ryżem (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				

120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miiks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlnina 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	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miiks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlnina 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	Kwaśnica 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	Wędlnina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z białej 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	Kwaśnica 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	Wędlnina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z białej 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	Kwaśnica 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	Wędlnina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka z białej 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

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

Czwartek 28.03.2024

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 Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 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 ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatkę jarzynową z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Salatkę jarzynową z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem chudym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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 UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)	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

30 g Ser biały w plastrach (laktoza)		70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %
80g Pomidor	250g	30 g Sałata		w tym cukry: 8,55 %
20 g Sałata	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Błonnik: 30,81 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g	90g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2258 kcal
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 18,78 %
10g Masło ekstra (laktoza)	420g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	90 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)	100 g Gruszka	Tłuszcz: 29,83 %
90 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g
80g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 51,39 %
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,27 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 36,33 g
5 g Cukier				Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g	100g Chleb bezglutenowy (laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal
110 g Chleb bezglutenowy	Zupa ziemniaczana (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	100 g Gruszka	Białko: 15,65 %
10g Masło ekstra (laktoza)	400g Makaron bezglutenowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)		Tłuszcz: 29,54 %
70 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,32 g
80g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 54,81 %
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,16 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 36,02 g
5 g Cukier				Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g	100g Chleb graham (gluten)	200 g Gruszka	Energia: 2112 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	Zupa ziemniaczana (gluten)	10g Margaryna roślinna		Białko: 15,07 %
10g Margaryna roślinna	400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja)	70 g Jajko gotowane (jaja)		Tłuszcz: 29,54 %
70 g Makrela w sosie pomidorowym (ryba)	250g Kompot wieloowocowy	10 g Majonez (jaja)		Kwasy tł. nasycone: 24,02 g
80g Pomidor		70 g Pomidor		Węglowodany: 55,39 %
20 g Sałata		30 g Sałata		w tym cukry: 9,52 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		Błonnik: 35,81 g
5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2152 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 15,43 %
10g Masło ekstra (laktoza)	400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba)	100 g Gruszka	Tłuszcz: 29,13 %
80 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 22,13 g
70g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 55,44 %
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,38 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 35,80 g
5 g Cukier				Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 29.03.2024

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 Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka 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 ŁATWO 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 Ser biały (laktoza) 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 Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (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) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka 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 ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 350g Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 350g Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler) 280g Gołąbki nie zawijane w sosie	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks(laktoza)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g 250g	pomidorowym (laktoza, gluten) Ziemniaki Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Szynka drobiowa 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 PAPKOWATA					
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g 280g 180 g 250g	Rosolnik (gluten, seler) Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) Ziemniaki Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 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 Ser biały (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g 250g 120 g 250g	Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) Ziemniaki Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 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 Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 400g 150 g 250g 200 g	Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) Ziemniaki Kompot truskawkowo-jabłkowy Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 90 g Szynka wieprzowa 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 Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 350g 180 g 250g	Zupa ogórkowa (laktoza) Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza) Ziemniaki Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 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 (gluten)	450g 350g	Rosolnik (gluten, seler) Gołąbki zawijane w sosie	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 %

110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	pomidorowym (gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Goląbki zawijane bezmięsne w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
* Czcionka wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 30.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2458 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2487 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
II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa	PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)			
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2396 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szyńka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 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				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szyńka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 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				
60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	250g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 80g Schab ze śliwką 150g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Szyńka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	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				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	500g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 150g Schab ze śliwką 160g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szyńka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	150g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Żurek z białą kielbasą (laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szyńka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (jaja, laktoza) z makaronem bezglutenowym	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g

5 g	Cukier				Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Żurek z białą kielbasą (gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Salatka makaronowa z oliwą (gluten, jaja)
10g	Miks roślinny	120g	Schab ze śliwką	10 g Margaryna roślinna	Energia: 2368 kcal
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa	Białko: 16,95 %
30 g	Wędlina z indyka	150 g	Buraczki surówka	100 g Pomidor , rzodkiewka	Tłuszcz: 30,02 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	Węglowodany: 53,03 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				w tym cukry: 9,89 %
5 g	Cukier				Błonnik: 33,12 g
					Sód: 1997 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza)	70 g Chleb graham (gluten)	100 g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Kotlet z pieczarem (gluten, laktoza, jaja)	10 g Masło ekstra (laktoza)	Energia: 2354 kcal
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)	Białko: 16,91 %
30 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Buraczki surówka	100 g Pomidor, rzodkiewka	Tłuszcz: 29,56 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier	Węglowodany: 53,53 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				w tym cukry: 9,65 %
5 g	Cukier				Błonnik: 33,03 g
					Sód: 1994 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 31.03.2024

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) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2343 kcal Białko: 16,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Serek topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa	80 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 %

70 g	Pasta rybna (ryba, laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	(gluten)	Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
100g	Pomidor	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	100 g	Szpinak duszony		Węglowodany: 58,18 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,25 %
5 g	Cukier			10g	Cukier		Błonnik: 14,71 g
							Sód: 1875 mg
DIETA PAPKOWATA							
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g	Chleb pszenny (gluten)	70 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2323 kcal
90 g	Chleb pszenny (gluten)			10g	Miks (laktoza)	30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,7 %
10g	Miks (laktoza)	120g	Kotlet z kurczaka soute	40 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 25,12 %
70 g	Pasta rybna (ryba, laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g
100g	Pomidor	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	100 g	Szpinak duszony		Węglowodany: 58,18 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,25 %
5 g	Cukier			10g	Cukier		Błonnik: 14,71 g
							Sód: 1875 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	300g	Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g	Chleb graham (gluten)	50 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 1764 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,72 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	80g	Kotlet z kurczaka soute	30 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,28 %
50 g	Pasta rybna (ryba, laktoza)	100 g	Ziemniaki	20 g	Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 18,65 g
90g	Pomidor	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		Węglowodany: 54,00 %
10g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,27 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)						Błonnik: 29,31 g
							Sód: 1832 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g	Chleb graham (gluten)	130 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2287 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g Chleb żytni (gluten)	Białko: 18,92 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler)	40 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,01 %
90 g	Pasta rybna (ryba, laktoza)	150 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 26,12 g
90g	Pomidor	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		Węglowodany: 52,07 %
10g	Salata	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,19 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier		Błonnik: 30,43 g
5 g	Cukier						Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Zupa pomidorowa (laktoza, seler)	110g	Chleb bezglutenowy	100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem	Energia: 2338 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g Chleb bezglutenowy	Białko: 16,3 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler)	40 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,02 %
70 g	Pasta rybna (ryba, laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 25,42 g
90g	Pomidor	150 g	Surówka wiosenna z oliwą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		Węglowodany: 54,68 %
10g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,21 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier		Błonnik: 31,11 g
5 g	Cukier						Sód: 1872 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Zupa pomidorowa nie zabieleną (gluten, seler)	110g	Chleb graham (gluten)	100 g Salatka jarzynowa (jaja) z oliwą	Energia: 2258 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna	30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 15,48 %
10g	Margaryna roślinna	120g	Kotlet z kurczaka soute	40 g	Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,00 %
70 g	Ryba w sosie pomidorowym (ryba)	180 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 25,01 g

90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,52 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 28,21 g Sód: 1831 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 150g Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2312 kcal Białko: 16,02 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 31,01 g Sód: 1879 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 01.04.2024

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 jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 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	250 g Koktajl owocowy (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 jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 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	250 g Koktajl owocowy bez cukru (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 jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 150 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	250 g Koktajl owocowy (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 jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 150 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	250 g Koktajl owocowy (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 jarzynowa z soczewicą	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	250 g Koktajl owocowy	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	300g (gluten, laktoza) Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy	(laktoza)	Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
10g Miks (laktoza)	150 g Ryz	50 g Pomidor		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Mix sałat z oliwą		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		250 g Herbata		
100g Pomidor		10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	250 g Koktajl owocowy (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: 14,87 g Sód: 1962 mg
90 g Chleb pszenny (gluten)	300g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Miks(laktoza)		
10g Miks (laktoza)	150 g Ryz	70 g Salceson drobiowy		
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Pomidor		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
70 g Chleb graham (gluten)	200g Leczo	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ryz	60 g Salceson drobiowy		
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450 g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	350 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
90 g Chleb graham (gluten)	350g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	130 g Ryz	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g Ser topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450 g Zupa jarzynowa z soczewicą (laktoza)	90 g Chleb bezglutenowy	250 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb bezglutenowy	350g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	130 g Ryz	80 g Salceson		
60 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
20 g Ser topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z soczewicą niezabielana (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	200 g	Mus owocowy	Energia: 2238 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Margaryna roślinna			Białko: 16,01 %
10g	Margaryna roślinna	420g	Łazanki (gluten, jaja)	80 g	Salceson			Tłuszcz: 27,82 %
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Kwasy tł. nasycone: 23,72 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			Węglowodany: 56,17 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,34 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 34,06 g
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	250 g	Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2287 kcal
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,03 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)			40 g	Ser żółty			Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			Węglowodany: 56,43 %
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			w tym cukry: 9,87 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			Błonnik: 34,05 g
5 g	Cukier			10g	Cukier			Sód: 1979 mg

* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 02.04.2024

