

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 (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza, seler) 150g Pieczeń w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy	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 Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza, seler) 150g Pieczeń w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Pomidor 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Pomidor 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 Barszcz czerwony zabieleny (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	120g laktoza, seler) Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa	(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)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Salceson drobiowy		
80 g Parówki	150 g Warzywa gotowane	100 g Pomidor		
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		
10g Roszponka		10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny (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)	120g Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Szynka wieprzowa		
80 g Parówki	150 g Warzywa gotowane	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	100 g Pomidor		
10g Roszponka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	250g Barszcz czerwony zabieleny (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)	100g Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	120 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
90g Pomidor	150 g Warzywa gotowane	30 g Salceson drobiowy		
10g Roszponka	250g Kompot wieloowocowy	70 g Papryka		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		
60 g Mandarynka		250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Barszcz czerwony zabieleny (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)	150g Pieczeń w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
100 g Parówki	150 g Surówka z kapusty czerwonej	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Papryka		
10g Roszponka	200g Kefir (laktoza)	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
60 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (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 Pieczeń w sosie	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki	150 g Surówka z kapusty czerwonej	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Papryka		
10g Roszponka		30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Barszcz czerwony niezabielany (gluten, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń w sosie	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Surówka z kapusty czerwonej	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Papryka
10g	Roszponka			30 g	Sałata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
60 g	Mandarynka				
35 g	Chleb graham (gluten)				
20 g	Wędlina drobiowa				
10 g	Rzodkiewka				
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					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Barszcz czerwony zabielany (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz Warzyny (laktoza, gluten)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Surówka z kapusty czerwonej	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Sałata
10g	Roszponka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
60 g	Mandarynka				
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					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 03.04.2024

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 Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlnina z piersi kurczaka 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlnina z piersi kurczaka 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 ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlnina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlnina wieprzowa 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlnina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlnina wieprzowa 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

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5g Cukier					
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90g Chleb pszenny (gluten)	450g Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g Chleb pszenny (gluten)	200g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal	
10g Miększość (laktoza)	150g Polędwiczki drobiowe	10g Miększość (laktoza)		Białko: 17,2 %	
80g Wędlina drobiowa	180g Ryż	80g Wędlina wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %	
80g Pomidor	150g Sałata z pomidorami, oliwą	70g Warzywa gotowane		Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,32 g	
20g Rzoszponka	250g Kompot z wiśni	30g Sałata		Węglowodany: 57,98 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Herbata		w tym cukry: 9,98 %	
5g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,89 g	
DIETA PAPKOWATA					
90g Chleb pszenny (gluten)	450g Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g Chleb pszenny (gluten)	200g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal	
10g Miększość (laktoza)	150g Polędwiczki drobiowe	10g Miększość (laktoza)		Białko: 17,2 %	
80g Wędlina drobiowa	180g Ziemniaki	80g Wędlina wieprzowa		Tłuszcz: 24,82 %	
80g Pomidor	150g Sałata z pomidorami, oliwą	70g Warzywa gotowane		Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,32 g	
20g Rzoszponka	250g Kompot z wiśni	30g Sałata		Węglowodany: 57,98 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Herbata		w tym cukry: 9,98 %	
5g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,89 g	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	200g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal	
10g Masło ekstra (laktoza)	120g Polędwiczki drobiowe	10g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 15,5 %	
60g Pasztet pieczony	100g Ryż	60g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,57 %	
80g Ogórek zielony	150g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70g Pomidor		Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,21 g	
20g Rzodkiewka	250g Kompot z wiśni	30g Sałata		Węglowodany: 55,93 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250g Herbata		w tym cukry: 8,73 %	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2318 kcal	
110g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g Polędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 18,52 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	20g Ser żółty (laktoza)	80g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,12 %	
80g Pasztet pieczony	180g Ryż	70g Pomidor		Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,17 g	
80g Ogórek zielony	150g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30g Sałata		Węglowodany: 52,36 %	
20g Rzodkiewka	250g Kompot z wiśni	250g Herbata		w tym cukry: 9,58 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 33,11 g	
5g Cukier				Sód: 1938 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy	200g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal	
110g Chleb bezglutenowy	150g Polędwiczki drobiowe	10g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 15,1 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	180g Ryż	80g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,50 %	
80g Pasztet pieczony	150g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70g Pomidor		Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,26 g	
80g Ogórek zielony	250g Kompot z wiśni	30g Sałata		Węglowodany: 55,4 %	
20g Rzodkiewka		250g Herbata		w tym cukry: 9,75 %	
		10g Cukier		Błonnik: 33,41 g	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1978 mg
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)	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Polędwiczki drobiowe	10g Margaryna roślinna		Białko: 14,8 %
10g Margaryna roślinna	180 g Ryż	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,02 %
80 g Pasztet pieczony	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,38 g
80g Ogórek zielony	250g Kompot z wiśni	30 g Sałata		Węglowodany: 55,28 %
20g Rzodkiewka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,98 %
250g Kawa zbożowa		10g Cukier		Błonnik: 33,35 g
5 g Cukier				Sód: 1925 mg
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)	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,7 %
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ryż	50 g Jajko (jajko)		Tłuszcz: 29,82 %
80 g Ser biały (laktoza)	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
80g Ogórek zielony	250g Kompot z wiśni	100 g Pomidor		Węglowodany: 54,48 %
20g Rzodkiewka		30 g Sałata		w tym cukry: 9,73 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 33,21 g
5 g Cukier		10g Cukier		Sód: 1921 mg

* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 04.04.2024

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 Pasztet pieczony 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 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 Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (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 Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (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 Mięso(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Serek wiejski (laktoza)	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

80 g Ser żółty (laktoza)	120g Ryba gotowana (ryba)	(laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
100g Papryka, pomidor	180 g Ziemniaki	70 g Pomidor		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	30 g Sałata lodowa		
5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata	5 g Cukier	

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 05.04.2024

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
-----------	-------	---------	---------------	------------------

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
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 kalafiorowa (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 Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatką 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 ŁATWO 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 kalafiorowa (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 Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatką 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 ŁATWOSTRAWNA					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (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 Miłks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatką 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (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 Miłks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatką 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 %	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (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 Miiks (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 kalafiorowa (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 kalafiorowa (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 kalafiorowa (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 Salatka 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)				
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa kalafiorowa niezabielana (gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	30 g Chleb żytni razowy	Energia: 2267 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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	120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	10 g Margaryna roślinna (gluten) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	(gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	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 kalafiorowa (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 06.04.2024

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) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 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 Ziemniaki 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) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 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 Ziemniaki 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 100 g 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 Miiks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 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 Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100 g 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 Miiks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 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 Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Pasztet pieczony 100 g 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) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler) 100g Kotlet z kurczak soute 150 g Ziemniaki 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 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (gluten , seler) 150g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Wędlina drobiowa 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku	450g Wywar warzywny z makaronem	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2387 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

110 g (gluten, laktoza) Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Ser żółty 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	(laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Niedziela 07.04.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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 OGRANICZENIEM 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)	350g	Krupnik (gluten, laktoza, seler)	70 g	Chleb żytni razowy(gluten)	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	
70 g	Chleb graham (gluten)	320g	Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g	Masło ekstra (laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)		250g	Kompot z jabłek	60 g Salceson drobiowy			
30 g	Wędlina wieprzowa				80 g Pomidor			
30 g	Ser biały chudy (laktoza)				20 g Salata			
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula				250 g Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
5g	Cukier							
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
250 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, laktoza, seler)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	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	
90 g	Chleb graham (gluten)	420g	Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g	Masło ekstra (laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)		30 g Ser żółty	80 g	Salceson drobiowy			
40 g	Wędlina wieprzowa		250g	Kompot z jabłek	80 g Pomidor			
40 g	Ser żółty (laktoza)				20 g Salata			
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula				250 g Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				10g Cukier			
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
180 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler)	90 g	Chleb bezglutenowy	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	
110 g	Chleb bezglutenowy		420g	Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler)	10g			Masło ekstra (laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)		250g	Kompot z jabłek	80 g			Salceson drobiowy
40 g	Wędlina wieprzowa				80 g			Pomidor
30 g	Ser żółty (laktoza)				20 g			Salata
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula				250 g			Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				10g	Cukier		
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik nie zabieleny (gluten, seler)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	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	
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler)	10g	Margaryna roślinna			
10g	Margaryna roślinna		250g	Kompot z jabłek	80 g			Salceson drobiowy
70 g	Wędlina wieprzowa				80 g			Pomidor
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula				20 g			Salata
250g	Kawa zbożowa				250 g			Herbata
5 g	Cukier				10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik bezmięśny (gluten, laktoza, seler)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	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	
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g	Masło ekstra (laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)		250g	Kompot z jabłek	80 g			Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)
30 g	Ser żółty (laktoza)				80 g			Pomidor
50 g	Jajko gotowane (jaja)				20 g			Salata
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula				250 g			Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				10g	Cukier		
5 g	Cukier							

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 08.04.2024

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 mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 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 ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 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 ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera białego (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kureczaka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera białego (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kureczaka 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 ŁATWOSTRAWNA 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 Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	140g Pieczeń w sosie własnym	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Pasta z sera białego (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		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 Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	140g Pieczeń w sosie własnym	10g Miks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Miks (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Pasta z sera białego (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		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)	250g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g Pieczeń w sosie własnym	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Kasza jęczmienna (gluten)	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
60 g Pasta z sera białego (laktoza)	120 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		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 Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	160g Pieczeń w sosie własnym	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	140 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
100 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		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 Barszcz biały z ziemniakami (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g Masło ekstra (laktoza)	150g Pieczeń w sosie własnym	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,03 %
80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,81 %
100g Ogórek kwaszony	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		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 Barszcz biały z ziemniakami niezabielany	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 Pieczeń w sosie własnym	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	170 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		
80 g Pasta z makreli (ryby)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wielowocowy	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 Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)	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)	150g Gulasz z ciecierzycy	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Ser żółty		
80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wielowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 09.04.2024