

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 Gyros drobiowy 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g 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 Gyros drobiowy 180 g Ryż brązowy 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Gyros drobiowy 180 g Ryż biały 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Gyros drobiowy 180 g Ryż biały 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

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

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Gyros drobiowy	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż biały	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg					
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Gyros drobiowy	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż biały	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Gyros drobiowy	10g	Masło ekstra(laktoza)
60 g	Pasztet pieczony	100 g	Ryż	60 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Gyros drobiowy	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	20 g	Ser żółty (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Gyros drobiowy	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg					

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

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	150g	Gyros drobiowy	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztecik pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ryż	50 g	Jajko (jajko)
80 g	Ser biały (laktoza)	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Ser biały (laktoza)
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	100 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
<p>Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg</p>					
<p>Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg</p>					
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 10.04.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Bigos 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Bigos 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

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

DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g 300g 200 g 10 g 250g	Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) Potrawka z kurczaka z warzywami Ziemniaki z masłem (laktoza) Sałata Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g 300g 200 g 10 g 250g	Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) Potrawka z kurczaka z warzywami Ziemniaki z masłem (laktoza) Sałata Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Mandarynka	250g 200g 120 g 10 g 250g	Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) Bigos Ziemniaki z masłem (laktoza) Sałata Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bułka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g 350g 160 g 10 g 250g	Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) Bigos Ziemniaki z masłem (laktoza) Sałata Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bułka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g 300g 200 g 10 g 250g	Zupa selerowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) Bigos Ziemniaki z masłem (laktoza) Sałata Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg

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

5 g Cukier				
80 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa selerowa z grzankami niezabielana (gluten)	70g Chleb graham (gluten)	60 g Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Bigos	10g Margaryna roślinna	30 g Wędlina drobiowa	
10g Margaryna roślinna	200 g Ziemniaki	50 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki	10 g Sałata	30 g Dżem truskawkowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
10g Sałata		20 g Sałata		
5g Cebula		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa		10g Cukier		
5 g Cukier				
80 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiana na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)	70g Chleb graham (gluten)	60 g Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Bigos bezmięśny	10g Masło ekstra(laktoza)	30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	200 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	50 g Ser żółty	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki sojowe	10 g Sałata	30 g Dżem truskawkowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
10g Sałata		20 g Sałata		
5g Cebula		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
80 g Mandarynka				
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 11.04.2024

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) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2235 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) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron 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) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Muesli (gluten, orzechy)	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 Miiks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 5 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 5 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g Ryż na mleku (laktoza) 80 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja)	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2091 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g	

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

100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	(laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,80 % Błonnik: 15,84 g Sód: 1793 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 80 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłk (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłk(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 Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2091 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,80 % Błonnik: 15,84 g Sód: 1793 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1799 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 450g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 20 g Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem i musem truskawkowym (laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten)	450g Zupa brokułowa niezabielana (gluten)	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna	100 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 %

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

10g Margaryna roślinna		70 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
60 g Jajko gotowane (jaja)	400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja)	70 g Pomidor		
20 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
100g Papryka, pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Zupa brokułowa z ryżem (gluten, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Muesli (gluten, orzechy)	
10g Masło ekstra (laktoza)		70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	400g Makaron z serem i musem Truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	70 g Pomidor		
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		5 g Cukier		

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 12.04.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 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	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg

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

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miiks (laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z marchewki z brzoskwinią	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
50g	Pomidor	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)			5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA PAPPKOWATA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miiks (laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z marchewki z brzoskwinią	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
50g	Pomidor	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)			5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Gulasz	10 g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	130 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
30 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz	10 g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Kasza jęczmienna (gluten)	40 g	Szynka wieprzowa
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier
5 g	Cukier				
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	450g	Pomidorowa makaronem	70 g	Chleb bezglutenowy
				150 g	Koktajl owocowy (laktoza)
					Energia: 2251 kcal
					Białko: 16,38 %
					Tłuszcz: 25,31 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
					Węglowodany: 58,31 %
					w tym cukry: 9,23 %
					Błonnik: 14,98 g
					Sód: 1900 mg
					Energia: 1732 kcal
					Białko: 15,39 %
					Tłuszcz: 29,38 %
					Kwasy tł. nasycone: 21,82 g
					Węglowodany: 55,23 %
					w tym cukry: 8,87 %
					Błonnik: 30,12 g
					Sód: 1838 mg
					Energia: 2323 kcal
					Białko: 18,13 %
					Tłuszcz: 28,56%
					Kwasy tł. nasycone: 25,18 g
					Węglowodany: 53,31 %
					w tym cukry: 9,42 %
					Błonnik: 32,14 g
					Sód: 1931 mg
					Energia: 2281 kcal

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

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	130g bezglutenowym (jaja, seler) Gulasz 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	(laktoza)	Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem niezabielana (gluten, jaja, seler) Gulasz 130g Kasza jęczmienna (gluten) 180 g Surówka szwedzka 150 g Sałata 10 g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Szyńka wieprzowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Mozarella 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g BSurówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 13.04.2024

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) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, 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) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Rosół (gluten, jaja, 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) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (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) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (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

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,16 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,15 %
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Paszтет pieczony			Kwasy tł. nasycone: 22,12 g
70g	Papryka	10 g	Roszpinka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 55,69 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 8,52 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 29,32 g
								Sód: 1902 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2392 kcal
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 18,23 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 28,53 %
80 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,12 g
70g	Papryka	10 g	Roszpinka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 53,24 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,55 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier			Błonnik: 31,18 g
5 g	Cukier							Sód: 1910 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,53 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,72 %
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony			Kwasy tł. nasycone: 24,60 g
70g	Papryka	10 g	Roszpinka	100 g	Ogórek kiszony			Węglowodany: 54,75 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,20 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			Błonnik: 31,10 g
5 g	Cukier							Sód: 1912 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Rosół (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 2392 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Margaryna roślinna	25 g	Dżem niskosłodzony truskawkowy	Białko: 15,56 %
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa			Tłuszcz: 28,21 %
70 g	Tuńczyk w sosie własnym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 25,22 g
70g	Papryka	10 g	Roszpinka	250 g	Herbata			Węglowodany: 56,23 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,35 %
250g	Kawa zbożowa							Błonnik: 31,25 g
5 g	Cukier							Sód: 1928 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2387 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 16,12 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty			Tłuszcz: 29,82 %
70 g	Pasta z tuńczyka	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony			Kwasy tł. nasycone: 26,15 g
70g	Papryka	10 g	Roszpinka	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,06 %
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,15 %
								Błonnik: 31,56 g

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1956 mg
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 14.04.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g 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	150 g Kefir (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	150 g Kefir (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 (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	150 g Kefir (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 (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	150 g Kefir (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	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

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

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	300g (gluten, laktoza) Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy		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 (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (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)	250g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (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)	300g Łazanki (gluten, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	60 g Salceson drobiowy		
40 g Wędlina wieprzowa		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)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	250 g Kefir (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)	480g Łazanki (gluten, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa		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)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g Chleb bezglutenowy	150 g Kefir (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	420g Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	80 g Salceson		
60 g Wędlina wieprzowa		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)				

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

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą niezabielana (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Gruszka	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g Chleb graham (gluten)		10g Margaryna roślinna	60 g Kiwi	
10g Margaryna roślinna	420g Łazanki (gluten, jaja)	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
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)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g Serek śmietankowy (laktoza)		40 g Ser żółty		
30 g Ser topiony (laktoza)		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 15.04.2024

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 (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	60 g Twarożek z makrełą	Energia: 2232 kcal

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

10g Miks (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	350g (gluten, jaja, seler, laktoza) Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	(laktoza, ryba) 30g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	60g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30g Sos pietruszkowy (laktoza) 150g Ryż 130g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata	30g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30g Chleb żytni (gluten)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70g Sos pietruszkowy (laktoza) 150g Ryż 150g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	80g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50g Sos pietruszkowy (laktoza) 180g Ryż 150g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata	60g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30g Chleb bezglutenowy	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa kalafiorowa z makaronem niezanielną	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Makrela w sosie pomidorowym (ryba)	Energia: 2308 kcal Białko: 15,61 % Tłuszcz: 28,41 % Kwasy tł. nasycone: 23,81 g Węglowodany: 55,98 % w tym cukry: 9,36 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1975 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)		(gluten, jaja, seler)	10g	Margaryna roślinna	30 g	Chleb żytni (gluten)	
10g	Margaryna roślinna (laktoza)	140g	Gyros drobiowy	40 g	Szynka wieprzowa			
70 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	40 g	Szynka drobiowa			
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			
10g	Cebula	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			10g	Cukier			
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g	Chleb graham (gluten)	60 g	Twarożek z makrelą (laktoza, ryba)	Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Kotlet warzywny (gluten, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Chleb żytni (gluten)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	50 g	Sos pietruszkowy (laktoza)	60 g	Feta (laktoza)			
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g	Ryż	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			
10g	Cebula	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
5 g	Cukier							

* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 16.04.2024

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

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