

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 Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka 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 ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa pomidorowa (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)	150g laktoza, seler) Sztuka mięsa 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)	120 g Ziemniaki	40 g Salceson drobiowy		
80 g Parówki	150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza)	100 g Warzywa gotowane		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	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 Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		
80 g Parówki	150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza)	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		
10g Roszponka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
10g Masło ekstra (laktoza)	120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Salceson drobiowy	10 g Rzodkiewka	
90g Pomidor	150 g Surówka z kapusty białej	70 g Papryka		
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
60 g Mandarynka				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
100 g Parówki	150 g Surówka z kapusty białej	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka	200g Kefir (laktoza)	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
60 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (laktoza, seler)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
110 g Chleb bezglutenowy	150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki	150 g Surówka z kapusty białej	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka		30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

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	Zupa pomidorowa nie zabieleną (gluten, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Sztuka mięsa w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Surówka z kapusty białej	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Surówka z kapusty białej	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Salata
10g	Roszponka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
60 g	Mandarynka				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 17.04.2024

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 Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g

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

70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor		Węglowodany: 58,14 %
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		w tym cukry: 9,12 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		Błonnik: 14,91 g
10 g	Cukier			10g	Cukier		Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA							
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udło z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)		Energia: 2191 kcal
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	40 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 16,52 %
70 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Ser biały chudy (laktoza)		Tłuszcz: 25,34 %
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata		Węglowodany: 58,14 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata		w tym cukry: 9,12 %
				10g	Cukier		Błonnik: 14,91 g
							Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Kwaśnica z ziemniakami	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Udło z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 1765 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 15,82 %
60 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 28,37 %
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata		Węglowodany: 55,81 %
				250 g	Herbata		w tym cukry: 8,34 %
							Błonnik: 28,43 g
							Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Kwaśnica z ziemniakami	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170 g	Udło z kurczaka gotowane	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	60 g	Wędlina z piersi kurczaka		Energia: 2376 kcal
100 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Ser biały (laktoza)		Białko: 18,84 %
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Tłuszcz: 29,06 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
10 g	Cukier			250 g	Herbata		Węglowodany: 52,1 %
				10g	Cukier		w tym cukry: 9,08 %
							Błonnik: 32,13 g
							Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Kwaśnica z ziemniakami	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Udło z kurczaka pieczone	10g	Masło ekstra(laktoza)		Energia: 2132 kcal
80 g	Wędlina drobiowa	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	40 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 15,03 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Ser biały (laktoza)		Tłuszcz: 29,81 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	70 g	Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
10 g	Cukier			30 g	Salata		Węglowodany: 55,16 %
				250 g	Herbata		w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier		Błonnik: 32,43 g
							Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Kwaśnica z ziemniakami	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Udło z kurczaka pieczone	10g	Margaryna roślinna		Energia: 2261 kcal
10g	Margaryna roślinna	170 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		Białko: 15,42 %
		150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor		Tłuszcz: 29,17 %
		250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata		Kwasy tł. nasycone: 23,84 g
							Węglowodany: 55,41 %

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

80 g Wędlina drobiowa		250 g Herbata		w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg	
100g Ogórek kwaszony		10g Cukier			
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym					
10 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg	
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)			
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Ser biały (laktoza)			
80 g Ser żółty (laktoza)	150 g Surówka z selera (seler)	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 wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 18.04.2024

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 Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	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 Koktajl wieloowocowy (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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Rosolnik (gluten, seler) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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 Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 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	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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 Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 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	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Ryż na mleku (laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler)	70g Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1795 kcal	
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	100g Ryba gotowana (ryba)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,89 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki	20 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,75 %	
30 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	150 g Fasolka szparagowa gotowana	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 20,57 g	
30 g Wędlina drobiowa	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %	
100g Pomidor, sałata		30 g Sałata lodowa		w tym cukry: 8,55 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 30,81 g	
				Sód: 1881 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Rosolnik (gluten, seler)	90g Chleb graham (gluten)	250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2258 kcal	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 18,78 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	160 g Ziemniaki	40 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,83 %	
100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g	
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 51,39 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		w tym cukry: 9,27 %	
5 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 36,33 g	
		5 g Cukier		Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Rosolnik z makaronem bezglutenowym (seler)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2176 kcal	
110 g Chleb bezglutenowy	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,65 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	40 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 %	
80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 24,32 g	
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Węglowodany: 54,81 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata lodowa		w tym cukry: 9,16 %	
5 g Cukier		250 g Herbata		Błonnik: 36,02 g	
		5 g Cukier		Sód: 1980 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Rosolnik (gluten, seler)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Margaryna roślinna		Białko: 15,07 %	
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	70 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,54 %	
60 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Fasolka szparagowa gotowana	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,02 g	
20 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		Węglowodany: 55,39 %	
100g Papryka, pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 9,52 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		Błonnik: 35,81 g	
5 g Cukier				Sód: 1982 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Rosolnik (gluten, seler)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2152 kcal	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,43 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Tłuszcz: 29,13 %	
80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 22,13 g	
100g Papryka, pomidor		30 g Sałata lodowa		Węglowodany: 55,44 %	
				w tym cukry: 9,38 %	

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

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g tartą (laktoza, gluten) Kompot wieloowocowy	250 g Herbata 5 g Cukier		Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 19.04.2024

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

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

10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Śliwka	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	500g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

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

Sobota 20.04.2024

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) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Pasztet pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 16,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 55,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Grochówka (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 5g Masło ekstra (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Pasztet pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka z otrębami (laktoza)	Energia: 2372 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 54,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny(gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g Krem warzywny (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny(gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g	Cukier					
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO						
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Maślanka (laktoza) Energia: 2123 kcal Białko: 17,56 % Tłuszcz: 24,91 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,53 % w tym cukry: 9,72 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1956 mg
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)	
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa	
40 g	Białko gotowane (jaja)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw	
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata	
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g	Cukier					
DIETA PAPKOWATA						
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g Maślanka (laktoza) Energia: 2123 kcal Białko: 17,56 % Tłuszcz: 24,91 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,53 % w tym cukry: 9,72 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1956 mg
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)	
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlina drobiowa	
40 g	Białko gotowane (jaja)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw	
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata	
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g	Cukier					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	300g	Krem warzywny (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Maślanka (laktoza) Energia: 1780 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,53 g Węglowodany: 52,60 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 29,62 g Sód: 1873 mg
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra (laktoza)	
10 g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	60 g	Pasztet pieczony	
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	150 g	Pasta z pieczonych warzyw	
50 g	Jajko gotowane (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
70g	Pomidor					
30 g	Salata, oliwa					
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g	Cukier					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Grochówka (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten) Energia: 2265 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 28,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 52,49 % w tym cukry: 9,68 % Błonnik: 31,72 g Sód: 1943 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	140 g	Kasza jęczmienna (gluten)	100 g	Pasztet pieczony	
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw	
50 g	Jajko gotowane (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
70g	Pomidor			5 g	Cukier	
30 g	Salata, oliwa					
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krem warzywny (laktoza, seler)	100 g	Chleb bezglutenowy	150 g Maślanka z owocami (laktoza) Energia: 2293 kcal Białko: 16,15 % Tłuszcz: 28,64 % Kwasy tł. nasycone: 24,33 g Węglowodany: 55,21 %
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa (laktoza)	10 g	Masło ekstra (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	160 g	Ziemniaki	80 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)	
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw	
				250 g	Herbata	

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

50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny niezabielany (seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 80 g Tuńczykiem z kukurydzą (ryba) 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Dżem truskawkowy	Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,89 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, seler, gluten) 120g Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 28,95 % Kwasy tł. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 21.04.2024

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 Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa 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 Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 LATWO 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 Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa pomidorowa 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 Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2232 kcal

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

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	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				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g 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	250 g Serek wiejski (laktoza)	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)				
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 120 g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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

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

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem niezanielną (gluten, jaja, seler)	90g Chleb graham (gluten)	200 g Sok wielowarzywny	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)	140g Gyros drobiowy	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna (laktoza)	180 g Ryż	40 g Szynka wieprzowa		
70 g Wędlina drobiowa	150 g Surówka z białej kapusty z fasolą	40 g Szynka drobiowa		
90g Pomidor	120g Mandarynki	100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
10g Sałata	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)	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)		
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 Sałata	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 22.04.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)		
	170 g Ziemniaki (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kureczaka		
		70 g Pomidor		

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

10g 80 g 100g 250g 10 g	Masło ekstra (laktoza) Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) Ogórek kwaszony Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	150 g 250g	Surówka szwedzka Kompot wieloowocowy	30 g 250 g 10g	Salata Herbata Cukier		Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
180 g 110 g 10g 80 g 100g 250g II ŚNIADANIE 30 g 20 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) Masło ekstra (laktoza) Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) Ogórek kwaszony Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Wafel ryżowy Ser topiony (laktoza)	450g 120g 170 g 150 g 250g 150 g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) Ziemniaki (laktoza) Surówka szwedzka Kompot wieloowocowy Jabłko	110g 10g 80 g 70 g 30 g 250 g	Chleb żytni razowy (gluten) Masło ekstra(laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Salata Herbata	150 g	Jogurt naturalny (laktoza) Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA LATWOSTRAWNA							
180 g 110 g 10g 70 g 100g 250g 10 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 170 g 150 g 250g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) Ziemniaki (laktoza) Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	90g 10g 70 g 70 g 30 g 250 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Salata Herbata Cukier	150 g	Jabłko Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
180 g 110 g 10g 70 g 100g 250g 10 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier	450g 120g 170 g 150 g 250g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) Ziemniaki (laktoza) Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	90g 10g 70 g 70 g 30 g 250 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Salata Herbata Cukier	150 g	Jabłko Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO							
120 g 70 g 10g 70 g 100g 250g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g 120g 170 g 150 g 250g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) Ziemniaki (laktoza) Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	70g 10g 70 g 70 g 30 g 250 g 10g	Chleb pszenny (gluten) Miks (laktoza) Wędlina z piersi kurczaka Pomidor Salata Herbata Cukier	150 g	Jabłko pieczone Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg

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

10 g	Cukier				
DIETA PAPKOWATA					
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Miiks (laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	170 g	Ziemiaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
250g	Kawa zbozowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
Energia: 2191 kcal Bialko: 16,52 % Tluszc: 25,34 % Kwasy tl. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb zytni razowy (gluten)
70 g	Chleb mieszaný slonecznikowy (gluten, slonecznik)	100g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Maslo ekstra(laktoza)
10g	Maslo ekstra (laktoza)	120 g	Ziemiaki (laktoza)	60 g	Wędlina z piersi kurczaka
60 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
250g	Kawa zbozowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
Energia: 1765 kcal Bialko: 15,82 % Tluszc: 28,37 % Kwasy tl. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg					
DIETA BOGATOBIALKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	90g	Chleb zytni razowy (gluten)
90 g	Chleb mieszaný slonecznikowy (gluten, slonecznik)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Maslo ekstra(laktoza)
10g	Maslo ekstra (laktoza)	170 g	Ziemiaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
100 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
250g	Kawa zbozowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
10 g	Cukier			10g	Cukier
Energia: 2376 kcal Bialko: 18,84 % Tluszc: 29,06 % Kwasy tl. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
10g	Maslo ekstra (laktoza)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza)	10g	Maslo ekstra(laktoza)
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g	Ziemiaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor
250g	Kawa zbozowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata
10 g	Cukier			250 g	Herbata
				10g	Cukier
Energia: 2132 kcal Bialko: 15,03 % Tluszc: 29,81 % Kwasy tl. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g	Kasza manna na mleku roslinnym (gluten)	450g	Barszcz czerwony nie zabieleny	110g	Chleb zytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszaný slonecznikowy (gluten, slonecznik)	120g	Bitki w sosie ziolowym (gluten)	10g	Margaryna roslinna
10g	Margaryna roslinna	170 g	Ziemiaki	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
		150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor
				30 g	Salata
Energia: 2261 kcal Bialko: 15,42 % Tluszc: 29,17 % Kwasy tl. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 %					

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

80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg	
100g	Ogórek kwaszony			10g	Cukier			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym							
10 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrąka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,11 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Ser żółty			Tłuszcz: 29,81 %
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 54,08 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,11 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,61 g
								Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Wtorek 23.04.2024

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