

<b>ŚNIADANIE</b> <b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b> <b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA NOCNA</b>	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b> 220 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka coleslaw (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b> 220 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka coleslaw (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b> 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g <b>Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten)</b> 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g <b>Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b> 250 g Herbata	60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>	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

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka		10g Cukier		Sód: 1962 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
90 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 (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 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: 14,89 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA PAKOWATA</b>				
90 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 (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 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: 14,89 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
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	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g 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 Bulka 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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
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 Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g 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 Bulka 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka	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 %

10g Sałata 5g Cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier 80g Mandarynka	250g Kompot z jabłek	20g Sałata 250g Herbata 10g Cukier		w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa 5g Cukier 80g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami nie zabilana (gluten)</b> 120g <b>Zrazy wieprzowe (gluten)</b> 220g Ziemniaki 150g <b>Surówka colesław (laktoza)</b> 10g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 50g Szynka wieprzowa 30g Dżem truskawkowy 50g Papryka 20g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	60g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30g Wędlina drobiowa 10g Rzodkiewka	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier 80g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)</b> 220g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150g <b>Surówka colesław (laktoza)</b> 10g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 50g Ser żółty 30g Dżem truskawkowy 50g Papryka 20g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	60g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 10g Rzodkiewka	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
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 05.06.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Paszтет pieczony</b> 90g <b>Pomidor</b> 10g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Łazanki (gluten, jaja)</b> 250g <b>Kompot z wiśni</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 40 g <b>Salceson drobiowy</b> 70 g <b>Papryka</b> 30 g <b>Salata</b> 250 g <b>Herbata</b> 10g <b>Cukier</b>	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g <b>Rzodkiewka</b>	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Paszтет pieczony</b> 90g <b>Pomidor</b> 10g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g <b>Pomarańcza</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Łazanki (gluten, jaja)</b> 250g <b>Kompot z wiśni</b>  PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 40 g <b>Salceson drobiowy</b> 70 g <b>Papryka</b> 30 g <b>Salata</b> 250 g <b>Herbata</b>	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g <b>Rzodkiewka</b>	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 80 g <b>Ser biały w plasterach (laktoza)</b> 90g <b>Pomidor</b> 10g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 400g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g <b>Kompot z wiśni</b>	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 40 g <b>Salceson drobiowy</b> 100 g <b>Warzywa gotowane</b> 250 g <b>Herbata</b> 10g <b>Cukier</b>	35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g <b>Ser biały w plasterach chudy (laktoza)</b> 90g <b>Pomidor</b> 10g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 400g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g <b>Kompot z wiśni</b>	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 40 g <b>Salceson drobiowy</b> 100 g <b>Warzywa gotowane</b> 250 g <b>Herbata</b> 10g <b>Cukier</b>	35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 20 g <b>Ser śmietankowy (laktoza)</b>	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 350g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 40 g <b>Salceson drobiowy</b>	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 50 g <b>Biszkopty (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g

80 g Ser biały w plastrach chudy (laktoza)	250g Kompot z wiśni	100 g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
90g Pomidor		250 g Herbata		
10g Roszponka		10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
<b>DIETA PAPOWATA</b>				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	350g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)	10g Miks (laktoza)	50 g Biszkopty (gluten, laktoza, jaja)	Białko: 16,61 %
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z wiśni	30 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 24,03 %
80 g Ser biały w plastrach (laktoza)		40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 20,54 g
90g Pomidor		100 g Warzywa gotowane		Węglowodany: 59,36 %
10g Roszponka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,32 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 15,04 g
5 g Cukier				Sód: 1872 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal
10g Masło ekstra (laktoza)	350g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,9 %
80 g Parówki	250g Kompot z wiśni	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 28,73 %
90g Pomidor		30 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 19,61 g
10g Roszponka		70 g Papryka		Węglowodany: 55,37 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		w tym cukry: 8,95 %
60 g Mandarynka		250 g Herbata		Błonnik: 28,18 g
				Sód: 1775 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
240 g Plátky owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 2336 kcal
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	450g łazanki (gluten, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 18,6 %
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z wiśni	40 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 28,05 %
100g Paszтет pieczony		40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 23,60 g
90g Pomidor		70 g Papryka		Węglowodany: 53,35 %
10g Roszponka		30 g Sałata		w tym cukry: 9,01 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 32,12 g
5 g Cukier		10g Cukier		Sód: 1880 mg
60 g Mandarynka				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
200 g Plátky gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2328 kcal
110 g Chleb bezglutenowy	420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 15,83 %
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z wiśni	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 29,13 %
80 g Paszтет pieczony		40 g Salceson drobiowy		Kwasy tł. nasycone: 24,61 g
90g Pomidor		70 g Papryka		Węglowodany: 55,04 %
10g Roszponka		30 g Sałata		w tym cukry: 9,21 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		Błonnik: 33,10 g
5 g Cukier		10g Cukier		Sód: 1877 mg
60 g Mandarynka				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
200 g Plátky owsiane na mleku roślinnym	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami nie	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham	Energia: 2303 kcal

110 g <b>(gluten)</b> <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Margaryna roślinna</b> 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier 60 g Mandarynka	420g <b>zabielana (gluten, laktoza, seler)</b> <b>Łazanki</b> 250g <b>(gluten, jaja)</b> Kompot z wiśni	10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	<b>(gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
200 g <b>Płatki owsiane na mleku</b> <b>(laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Ser biały w plastrach (laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,</b> <b>laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti z sosem pomidorowym</b> <b>(gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z wiśni	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> <b>80 g Twarożek ze szczypiorkiem</b> <b>(laktoza)</b> 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb graham</b> <b>(gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Czwartek 06.06.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana	70g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 1795 kcal

70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	(gluten, laktoza) 280g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	10 g (laktoza) Otręby pszenne (gluten)	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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Gruszka	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten) 400g Ryż z musem truskawkowym 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 %



10 g Cebula		250 g Herbata		Błonnik: 35,80 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Sód: 1972 mg
5 g Cukier				

\* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 07.06.2024

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

10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier	( <b>gluten, laktoza, jaja</b> ) 180g Ziemniaki 150g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30g Szynka drobiowa 40g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata 5g 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
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
150g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 60g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier	350g <b>Krem pomidorowy (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Pulpety w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)</b> 180g Ziemniaki 150g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Szynka drobiowa 40g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata 5g Cukier	150g <b>Kefir (laktoza)</b>	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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 60g Śliwka	350g <b>Krem pomidorowy (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Pulpety w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)</b> 150g Ziemniaki 120g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 30g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata	30g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20g Wędlina drobiowa 30g 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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier 60g Śliwka	450g <b>Krem pomidorowy (laktoza, gluten)</b> 160g <b>Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja)</b> 160g Ziemniaki 150g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40g Szynka wieprzowa 30g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata 5g Cukier	30g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 30g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 30g 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier 60g Śliwka	450g <b>Krem pomidorowy (laktoza)</b> 120g <b>Kotlet mielony (laktoza, jaja)</b> 200g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 30g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Sałatka warzywna z winegretem 250g Herbata 5g Cukier	30g Chleb bezglutenowy 20g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 30g 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				

150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 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 <b>Krem pomidorowy (gluten)</b> 120g <b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana  250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Margaryna roślinna</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Mozarella (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g <b>Krem pomidorowy (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g <b>Tofu (soja)</b> 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 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 08.06.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 120g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Kapusta zasmażana (gluten)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>  II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 5 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g Gruszka	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g <b>Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g <b>Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g <b>Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)</b>		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g <b>Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)</b>		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 60g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	50 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g Gruszka		Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b> 150g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Kapusta zasmażana (gluten)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka		Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							
5 g	Cukier							
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>								
150 g	<b>Płatki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)</b>	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Gruszka	Energia: 2325 kcal
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 16,98 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,99 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Kapusta gotowana bez zasmażki	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
70g	Papryka			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,10 g
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							Sód: 1992 mg
5 g	Cukier							
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>								
150 g	<b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g	Gruszka	Energia: 2368 kcal
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b>	10 g	Margaryna roślinna			Białko: 16,95 %
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 30,02 %
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	<b>Kapusta zasmażana (gluten)</b>	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym							Błonnik: 33,12 g
5 g	Cukier							Sód: 1997 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>								
150 g	<b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Wywar warzywny (gluten, jaja, seler)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g	Gruszka	Energia: 2354 kcal
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)</b>	10 g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>			Białko: 16,91 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	80 g	<b>Mozarella (laktoza)</b>			Tłuszcz: 29,56 %
60 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g	<b>Kapusta zasmażana (gluten)</b>	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,53 %
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,65 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							Błonnik: 33,03 g
5 g	Cukier							Sód: 1994 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Niedziela 09.06.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa kalafiorowa (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemiaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2207 kcal Białko: 17,99 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 20,12 g Węglowodany: 52,87 % w tym cukry: 9,82 % Błonnik: 28,86 g Sód: 1952 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemiaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy  PODWIECZOREK 120 g Mandarynki	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2267 kcal Białko: 19,45 % Tłuszcz: 30,05 % Kwasy tł. nasycone: 22,55 g Węglowodany: 50,50 % w tym cukry: 7,90 % Błonnik: 28,92 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemiaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80g Salceson drobiowy 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g Mandarynka 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 27,56 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemiaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80g Salceson drobiowy 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g Mandarynka 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 27,56 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b>	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b>	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 %



40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	80 g Salceson drobiowy 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g Mandarynka 250 g Herbata 10g Cukier		Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 14,92 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g Mandarynka 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 14,92 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 80g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 140 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 60 g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 1787 kcal Białko: 18,21 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 18,31 g Węglowodany: 52,76 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 26,84 g Sód: 1858 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 180g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2151 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,25 % Kwasy tł. nasycone: 21,18 g Węglowodany: 51,80 % w tym cukry: 9,74 % Błonnik: 31,26 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	90 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2192 kcal Białko: 17,63 % Tłuszcz: 29,08 % Kwasy tł. nasycone: 20,05 g Węglowodany: 53,29% w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 30,88 g Sód: 1943 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym</b>	450g <b>Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	150 g Kisiel	Energia: 2149 kcal

<b>(gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	<b>(gluten)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Jabłko	Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 19,17 g Węglowodany: 54,14 % w tym cukry: 9,68 % Błonnik: 32,36 g Sód: 1946 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Parówki sojowe (soja)</b> 50 g Papryka 50 g <b>Mix sałat z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 29,05 % Kwasy tł. nasycone: 18,72 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,85 % Błonnik: 30,73 g Sód: 1938 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 10.06.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek zielony, papryka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z wiśni	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>60 g Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2292 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,74 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 54,64 % w tym cukry: 10,01 % Błonnik: 35,45 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 90g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek zielony, papryka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>  II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) (makaron razowy)</b> 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250g Herbata, napar bez cukru	<b>60 g Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,07 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1992 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z twarogu chudego i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z wiśni	110g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>60 g Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z wiśni	110g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>60 g Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
100 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	70g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	60 g <b>Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 1792 kcal Białko: 16,73 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,65 g Węglowodany: 53,69 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 29,42 g Sód: 1785 mg
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	300g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	60 g	Wędlina z piersi kurczaka		
50 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
180 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	90g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	60 g <b>Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2313 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 52,01 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 33,47 g Sód: 1974 mg
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
90 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb bezglutenowy</b>	200 g <b>Jogurt nat (laktoza)</b>	Energia: 2234 kcal Białko: 15,68 % Tłuszcz: 29,44 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,49 g Sód: 1980 mg
90 g	Chleb bezglutenowy	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (laktoza, jaja) makaron bezglutenowy</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
70 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Krupnik niezabielany (gluten, )</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g Jabłko	Energia: 2272 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,13 % w tym cukry: 9,83 % Błonnik: 34,47 g Sód: 1982 mg
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, jaja)</b>	10g	<b>Margaryna roślinna</b>		
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
70 g	<b>Pasta z ryby wędzonej (ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	60 g <b>Buleczka maślana (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2284 kcal Białko: 15,73 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,15 %
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	<b>Mozarella (laktoza)</b>		
				70 g	Pomidor		
				30 g	Salata lodowa		

70 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)		250 g	Herbata		w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,13 g Sód: 1980 mg
100g	Ogórek zielony, papryka		10g	Cukier		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
10 g	Cukier					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Wtorek 11.06.2024