

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

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 Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Schab w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	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 ŁATWOSTRAWNA 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 Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Schab w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				

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

120 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Schab w sosie (laktoza, gluten)</b> 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Jogurt naturalny (laktoza)</b>	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
<b>DIETA PAPOWATA</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Schab w sosie (laktoza, gluten)</b> 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Jogurt naturalny (laktoza)</b>	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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	300g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 120g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 150 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
240 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b> 170g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek 200g <b>Kefir (laktoza)</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
200 g <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza)</b> 180 g Makaron bezglutenowy 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb bezglutenowy 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	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

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

5 g	Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>					
200 g	<b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami nie zabieleną (gluten, laktoza, seler)</b>	90g	<b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	<b>Sztuka mięsa w sosie (gluten)</b>	10g	Margaryna roślinna
10g	<b>Margaryna roślinna</b>	180 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszpodka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
					Energia: 2303 kcal
					Białko: 15,54 %
					Tłuszcz: 28,73 %
					Kwasy tł. nasycone: 24,04 g
					Węglowodany: 55,73 %
					w tym cukry: 9,18 %
					Błonnik: 32,56 g
					Sód: 1870 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>					
200 g	<b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)</b>	90g	<b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Ser tofu grillowany (soja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	<b>80 g</b>	<b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b>
80 g	<b>Parówki sojowe (soja)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Salata
10g	Roszpodka			250 g	Herbata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier
5 g	Cukier				
					Energia: 2331 kcal
					Białko: 14,93 %
					Tłuszcz: 28,37 %
					Kwasy tł. nasycone: 20,15 g
					Węglowodany: 56,7 %
					w tym cukry: 9,09 %
					Błonnik: 31,19 g
					Sód: 1873 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 26.06.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				

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

120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g 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
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g 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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g Kwaśnica z ziemniakami 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
<b>DIETA BOGATOBIALKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 100 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 %  w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g

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

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

Czwartek 27.06.2024

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

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) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 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 Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 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 Makaron z serem chudym i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 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) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g

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

30 g Ser biały w plastrach (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		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) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 90 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 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) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	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 Makreła w sosie pomidorowym (ryba) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten) 400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Jajko gotowane (jaja) 10 g Majonez (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Jabłko	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) 80 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i musem truskawkowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 28.06.2024



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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 150g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g Szyńka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 200 g <b>Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)</b>	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 150g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  PODWIECZOREK 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g Szyńka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 120g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Szyńka drobiowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 120g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Szyńka drobiowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 120g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b>	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b>	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

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

70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Szynka drobiowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA PAKOWATA</b>				
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	350g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 120g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Szynka drobiowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 120 g Ziemniaki 120 g Surówka wielowarzywna 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 180g <b>Gulasz (laktoza, gluten)</b> 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 90 g Szynka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 30 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
200 g <b>Mleko (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza)</b> 350g <b>Gulasz (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna zz oliwą 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g Szynka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 150g <b>Gulasz (gluten)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g Margaryna roślinna	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 %

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

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

Sobota 29.06.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2458 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)  II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2487 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2396 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg	
DIETA PAPKOWATA					
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	250g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 80g Schab ze śliwką 150g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	500g Żurek z białą kielbasą (gluten, laktoza) 150g Schab ze śliwką 160g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	150g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka	450g Żurek z białą kielbasą (laktoza) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (jaja, laktoza) z makaronem bezglutenowym	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 %	

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

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

Niedziela 30.06.2024

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

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 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b> 350g <b>Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	450g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b> 350g <b>Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200g <b>Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	250 g <b>Koktajl owocowy bez cukru (laktoza)</b>	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
<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> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b> 350g <b>Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
<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> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b> 350g <b>Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
1000 g <b>Kasza manna na mleku</b>	450g <b>Krem brokułowy</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	250 g <b>Koktajl owocowy</b>	Energia: 2215 kcal

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

<p><b>(laktoza, gluten)</b>                  90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                  10g <b>Miks (laktoza)</b>                  50 g Wędlina wieprzowa                  20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>                  100g Pomidor                  250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  5 g Cukier</p>	<p><b>(gluten, laktoza)</b>                  350g <b>Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b>                  180 g Ziemniaki                  250g Kompot wieloowocowy</p>	<p><b>Miks(laktoza)</b>                  10g                  70 g Salceson drobiowy                  50 g Pomidor                  50 g Mix sałat z oliwą                  250 g Herbata                  10g Cukier</p>	<p><b>(laktoza)</b></p>	<p>Białko: 17,12 %                  Tłuszcz: 24,95 %                  Kwasy tł. nasycone: 20,16 g                  Węglowodany: 57,93 %                  w tym cukry: 9,58 %                  Błonnik: 14,87 g                  Sód: 1962 mg</p>
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
<p>1000 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>                  90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                  10g <b>Miks (laktoza)</b>                  50 g Wędlina wieprzowa                  20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>                  100g Pomidor                  250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  5 g Cukier</p>	<p>450g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b>                  350g <b>Gołąbki nie zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b>                  180 g Ziemniaki                  250g Kompot wieloowocowy</p>	<p>90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                  10g <b>Miks(laktoza)</b>                  70 g Salceson drobiowy                  50 g Pomidor                  50 g Mix sałat z oliwą                  250 g Herbata                  10g Cukier</p>	<p>250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b></p>	<p>Energia: 2215 kcal                  Białko: 17,12 %                  Tłuszcz: 24,95 %                  Kwasy tł. nasycone: 20,16 g                  Węglowodany: 57,93 %                  w tym cukry: 9,58 %                  Błonnik: 14,87 g                  Sód: 1962 mg</p>
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
<p>150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>                  70 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                  10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>                  40 g Wędlina wieprzowa                  20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>                  100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula                  250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b></p>	<p>250g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b>                  250g <b>Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b>                  120 g Ziemniaki                  250g Kompot wieloowocowy</p>	<p>70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                  10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>                  60 g Salceson drobiowy                  50 g Papryka                  50 g Mix sałat z oliwą                  250 g Herbata</p>	<p>150 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b></p>	<p>Energia: 1753 kcal                  Białko: 17,13 %                  Tłuszcz: 28,76 %                  Kwasy tł. nasycone: 21,11 g                  Węglowodany: 54,11 %                  w tym cukry: 8,54 %                  Błonnik: 29,23 g                  Sód: 1878 mg</p>
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
<p>200 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>                  90 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                  10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>                  70 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</p>	<p>500g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b>                  400g <b>Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b>                  120 g Ziemniaki                  250g Kompot wieloowocowy</p>	<p>70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>                  10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>                  80 g Salceson                  50 g Papryka                  50 g Mix sałat z oliwą                  250 g Herbata                  10g Cukier</p>	<p>350 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b></p>	<p>Energia: 2267 kcal                  Białko: 18,43 %                  Tłuszcz: 27,22 %                  Kwasy tł. nasycone: 24,52 g                  Węglowodany: 54,35 %                  w tym cukry: 9,15 %                  Błonnik: 34,44 g                  Sód: 1988 mg</p>
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
<p>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</p>	<p>450g <b>Krem brokułowy (laktoza)</b>                  350g <b>Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza)</b>                  180 g Ziemniaki                  250g Kompot wieloowocowy</p>	<p>90 g Chleb bezglutenowy                  10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>                  80 g Salceson                  50 g Papryka                  50 g Mix sałat z oliwą                  250 g Herbata                  10g Cukier</p>	<p>250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b></p>	<p>Energia: 2227 kcal                  Białko: 16,41 %                  Tłuszcz: 27,88 %                  Kwasy tł. nasycone: 24,42 g                  Węglowodany: 55,71 %                  w tym cukry: 9,51 %                  Błonnik: 34,04 g                  Sód: 1979 mg</p>
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				



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

150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g <b>Krem brokułowy (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	200 g Mus owocowy	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	350g <b>Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (gluten)</b>	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Krem brokułowy (gluten, laktoza)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	350g <b>Gołąbki bezmięsne zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</b>	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g Ziemniaki	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	250g Kompot wieloowocowy	40 g Ser żółty		
30 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 01.07.2024

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

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

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

70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 80g Kotlet z kurczaka soute 100 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 20 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	100 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 1764 kcal Białko: 16,72 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 18,65 g Węglowodany: 54,00 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 29,31 g Sód: 1832 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 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) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2287 kcal Białko: 18,92 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 26,12 g Węglowodany: 52,07 % w tym cukry: 9,19 % Błonnik: 30,43 g Sód: 1870 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2338 kcal Białko: 16,3 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,42 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,11 g Sód: 1872 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 Ryba w sosie pomidorowym (ryba) 90g Pomidor	450g Zupa pomidorowa nie zabielenia (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa	150 g Jabłko	Energia: 2258 kcal Białko: 15,48 % Tłuszcz: 29,00 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 55,52 %

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

10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata 10g Cukier		w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 28,21 g Sód: 1831 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>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 150g Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 20 g Rzodkiewka	Energia: 2312 kcal Białko: 16,02 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 31,01 g Sód: 1879 mg
* Czcionka wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 02.07.2024

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