

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Arbuz | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza) | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata | 60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza) | Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza) | Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg |

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

| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (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 | |
| DIETA PĄPKOWATA | | | | | |
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (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 | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10g Ketchup | 350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 250g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 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 | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 400g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 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 | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup | 450g Zupa jarzynowa (laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek | 70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka | Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg | |

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

| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 150 g | Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) | 450g | Zupa jarzynowa niezabielana (gluten) | 70g | Chleb graham (gluten) | 60 g | Bulka grahamka (gluten) | Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 350g | Spaghetti bolońskie (gluten, jaja) | 10g | Margaryna roślinna | 30 g | Wędlina drobiowa | |
| 10g | Margaryna roślinna | 250g | Kompot z jabłek | 50 g | Szynka wieprzowa | 10 g | Rzodkiewka | |
| 80 g | Parówki | | | 30 g | Dżem truskawkowy | | | |
| 90g | Pomidor | | | 50 g | Papryka | | | |
| 10g | Sałata | | | 20 g | Sałata | | | |
| 10g | Ketchup | | | 250 g | Herbata | | | |
| 250g | Kawa zbożowa | | | 10g | Cukier | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | | | | |
| 150 g | Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) | 70g | Chleb graham (gluten) | 60 g | Bulka grahamka (gluten) | Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 350g | Spaghetti z sosem pomidorowym (laktoza, gluten, jaja) | 10g | Masło ekstra(laktoza) | 30 g | Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) | |
| 10g | Masło ekstra (laktoza) | 250g | Kompot z jabłek | 50 g | Ser żółty | 10 g | Rzodkiewka | |
| 80 g | Parówki sojowe | | | 30 g | Dżem truskawkowy | | | |
| 90g | Pomidor | | | 50 g | Papryka | | | |
| 10g | Sałata | | | 20 g | Sałata | | | |
| 10g | Ketchup | | | 250 g | Herbata | | | |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | 10g | Cukier | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | | |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | | | | |

Środa 24.07.2024

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) | 450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Salata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka | 450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Salata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg |

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

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | | | | | |
| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg | |
| DIETA PĄPKOWATA | | | | | |
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 120g Polędwiczki drobiowe 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 180g Polędwiczki drobiowe w panierce (gluten, laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 50 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 300 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka | 450g Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza) | Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g | |

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

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | | | | Sód: 1978 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier | 450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Sok wielowarzywny | Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl wielowocowy (laktoza) | Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Czwartek 25.07.2024

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 420g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Arbuz | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 420g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza) | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g 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 |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 400g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 400g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 300g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem | 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

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata | | Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 420g Zapiekany ryż z jabłkiem 150 g Jogurt naturalny (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 | 250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | 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 |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz biały (laktoza) 420g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (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 lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier | 450g Barszcz biały niezabielany (gluten) 450g Zapiekany ryż z jabłkiem 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Arbuz | 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 |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser zółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz biały (laktoza, gluten) 420g Zapiekany ryż z jabłkiem 30 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) | 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 26.07.2024

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 150 g Kapusta kiszona 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | 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 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza) | 450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 150 g Kapusta kiszona 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) | 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 |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyunka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 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 |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szyunka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 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 |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 350g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) | 150 g Kisiel owocowy | Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % |

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

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 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 |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 350g Rosolnik (gluten, seler) 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 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 |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 100g Kielbasa gotowana 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 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 |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 160g Kielbasa z cebulką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza) | 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 |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa ogórkowa (laktoza) 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 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 |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku roślinnym | 450g Rosolnik (gluten, seler) | 70 g Chleb graham (gluten) | 150 g Kisiel owocowy | Energia: 2268 kcal |

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

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier</p> | <p>130g Kiełbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p> | <p>10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier</p> | <p>Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg</p> | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| <p>150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p> | <p>450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 130g Gulasz warzywny 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p> | <p>70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier</p> | <p>150 g Kisiel owocowy</p> | <p>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</p> |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Sobota 27.07.2024

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g nektarynka | 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 |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata | 150 g nektarynka | 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 |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g nektarynka | 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 |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g nektarynka | Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % |

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

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | | | | | Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg |
| DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g nektarynka | | 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 |
| DIETA PĄPKOWATA | | | | | |
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy | 80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g nektarynka | | 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 |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy | 50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata | 150 g nektarynka | | 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 | | | | | |
| 200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa | 450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g nektarynka | | 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 |

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

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------------|
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | | |
| 150 g | Płatki gryczane na mleku (laktoza) | 450g | Zupa koperkowa (laktoza) | 70 g Chleb bezglutenowy | 150 g nektarynka | Energia: 2325 kcal |
| 110g | Chleb bezglutenowy | 120g | Schab pieczony | 10 g Masło ekstra(laktoza) | | Białko: 16,98 % |
| 10g | Masło ekstra (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g Szynka drobiowa | | Tłuszcz: 29,99 % |
| 40 g | Wędlina wieprzowa | 150 g | Salatka wiosenna | 100 g Pomidor, rzodkiewka | | Kwasy tł. nasycone: 25,43 g |
| 30 g | Ser żółty (laktoza) | 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 | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | | | Sód: 1992 mg |
| 5 g | Cukier | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | | |
| 150 g | Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) | 450g | Zupa koperkowa niezabielana (gluten) | 70 g Chleb graham (gluten) | 150 g nektarynka | Energia: 2368 kcal |
| 110g | Chleb żytni razowy (gluten) | 120g | Schab pieczony | 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 | Kapusta zasmażana (gluten) | 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 |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | | |
| 150 g | Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) | 450g | Zupa koperkowa (gluten, laktoza) | 70 g Chleb graham (gluten) | 150 g nektarynka | Energia: 2354 kcal |
| 110g | Chleb żytni razowy (gluten) | 120g | Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja) | 10 g Masło ekstra (laktoza) | | Białko: 16,91 % |
| 10g | Masło ekstra (laktoza) | 180 g | Ziemniaki | 80 g Mozarella (laktoza) | | Tłuszcz: 29,56 % |
| 60 g | Ser żółty (laktoza) | 150 g | Salatka wiosenna | 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 | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | | | Błonnik: 33,03 g |
| 5 g | Cukier | | | | | Sód: 1994 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | | |

Niedziela 28.07.2024

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza) | 70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 1000 g Kasza manna na mleku | 450g Barszcz czerwony zabieleny | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) | 100 g Serek wiejski | Energia: 2215 kcal |

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

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(laktoza, gluten)</p> <p>90 g Chleb pszenny (gluten)</p> <p>10g Miks (laktoza)</p> <p>50 g Wędlina wieprzowa</p> <p>20 g Serek śmietankowy (laktoza)</p> <p>100g Pomidor</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p> | <p>(laktoza)</p> <p>350g Potrawka z kurczaka z warzywami</p> <p>100 g Ryż</p> <p>250g Kompot z jabłek</p> | <p>10g Miks(laktoza)</p> <p>70 g Salceson drobiowy</p> <p>50 g Pomidor</p> <p>50 g Mix sałat z oliwą</p> <p>250 g Herbata</p> <p>10g Cukier</p> | <p>(laktoza)</p> | <p>Białko: 17,12 %</p> <p>Tłuszcz: 24,95 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 20,16 g</p> <p>Węglowodany: 57,93 %</p> <p>w tym cukry: 9,58 %</p> <p>Błonnik: 14,87 g</p> <p>Sód: 1962 mg</p> |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| <p>1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</p> <p>90 g Chleb pszenny (gluten)</p> <p>10g Miks (laktoza)</p> <p>50 g Wędlina wieprzowa</p> <p>20 g Serek śmietankowy (laktoza)</p> <p>100g Pomidor</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p> | <p>450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)</p> <p>350g Potrawka z kurczaka z warzywami</p> <p>100 g Ryż</p> <p>250g Kompot z jabłek</p> | <p>90 g Chleb żytni razowy(gluten)</p> <p>10g Miks(laktoza)</p> <p>70 g Salceson drobiowy</p> <p>50 g Pomidor</p> <p>50 g Mix sałat z oliwą</p> <p>250 g Herbata</p> <p>10g Cukier</p> | <p>100 g Serek wiejski (laktoza)</p> | <p>Energia: 2215 kcal</p> <p>Białko: 17,12 %</p> <p>Tłuszcz: 24,95 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 20,16 g</p> <p>Węglowodany: 57,93 %</p> <p>w tym cukry: 9,58 %</p> <p>Błonnik: 14,87 g</p> <p>Sód: 1962 mg</p> |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| <p>150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</p> <p>70 g Chleb graham (gluten)</p> <p>10g Masło ekstra (laktoza)</p> <p>40 g Wędlina wieprzowa</p> <p>20 g Serek śmietankowy (laktoza)</p> <p>100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> | <p>350g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)</p> <p>250g Potrawka z kurczaka z warzywami</p> <p>70 g Ryż</p> <p>250g Kompot z jabłek</p> | <p>70 g Chleb żytni razowy(gluten)</p> <p>10g Masło ekstra(laktoza)</p> <p>60 g Salceson drobiowy</p> <p>50 g Papryka</p> <p>50 g Mix sałat z oliwą</p> <p>250 g Herbata</p> | <p>100 g Serek wiejski (laktoza)</p> | <p>Energia: 1753 kcal</p> <p>Białko: 17,13 %</p> <p>Tłuszcz: 28,76 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 21,11 g</p> <p>Węglowodany: 54,11 %</p> <p>w tym cukry: 8,54 %</p> <p>Błonnik: 29,23 g</p> <p>Sód: 1878 mg</p> |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| <p>200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</p> <p>90 g Chleb graham (gluten)</p> <p>10g Masło ekstra (laktoza)</p> <p>70 g Wędlina wieprzowa</p> <p>20 g Ser topiony (laktoza)</p> <p>100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p> | <p>450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)</p> <p>380g Potrawka z kurczaka z warzywami</p> <p>100 g Ryż</p> <p>250g Kompot z jabłek</p> | <p>70 g Chleb żytni razowy(gluten)</p> <p>10g Masło ekstra(laktoza)</p> <p>80 g Salceson</p> <p>50 g Papryka</p> <p>50 g Mix sałat z oliwą</p> <p>250 g Herbata</p> <p>10g Cukier</p> | <p>250 g Serek wiejski (laktoza)</p> | <p>Energia: 2267 kcal</p> <p>Białko: 18,43 %</p> <p>Tłuszcz: 27,22 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 24,52 g</p> <p>Węglowodany: 54,35 %</p> <p>w tym cukry: 9,15 %</p> <p>Błonnik: 34,44 g</p> <p>Sód: 1988 mg</p> |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| <p>150 g Jogurt naturalny (laktoza)</p> <p>110 g Chleb bezglutenowy</p> <p>10g Masło ekstra (laktoza)</p> <p>60 g Wędlina wieprzowa</p> <p>20 g Ser topiony (laktoza)</p> <p>100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p> | <p>450 g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)</p> <p>350g Potrawka z kurczaka z warzywami</p> <p>130 g Ryż</p> <p>250g Kompot z jabłek</p> | <p>90 g Chleb bezglutenowy</p> <p>10g Masło ekstra(laktoza)</p> <p>80 g Salceson</p> <p>50 g Papryka</p> <p>50 g Mix sałat z oliwą</p> <p>250 g Herbata</p> <p>10g Cukier</p> | <p>150 g Serek wiejski (laktoza)</p> | <p>Energia: 2227 kcal</p> <p>Białko: 16,41 %</p> <p>Tłuszcz: 27,88 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 24,42 g</p> <p>Węglowodany: 55,71 %</p> <p>w tym cukry: 9,51 %</p> <p>Błonnik: 34,04 g</p> <p>Sód: 1979 mg</p> |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |

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

| | | | | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) | 450 g Barszcz czerwony nie zabieleny | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) | 120 g Mandarynki | Energia: 2238 kcal |
| 110 g Chleb graham (gluten) | 350g Potrawka z kurczaka z warzywami | 10g Margaryna roślinna | | Białko: 16,01 % |
| 10g Margaryna roślinna | 130 g Ryż | 80 g Salceson | | Tłuszcz: 27,82 % |
| 80 g Wędlina wieprzowa | 250g Kompot z jabłek | 50 g Papryka | | Kwasy tł. nasycone: 23,72 g |
| 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula | | 50 g Mix sałat z oliwą | | Węglowodany: 56,17 % |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym | | 250 g Herbata | | w tym cukry: 9,34 % |
| 5 g Cukier | | 10g Cukier | | Błonnik: 34,06 g |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) | 450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2287 kcal |
| 110 g Chleb graham (gluten) | 420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza) | 10g Masło ekstra(laktoza) | | Białko: 15,03 % |
| 10g Masło ekstra (laktoza) | 250g Kompot z jabłek | 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | | Tłuszcz: 28,54 % |
| 40 g Serek śmietankowy (laktoza) | | 40 g Ser żółty | | Kwasy tł. nasycone: 24,51 g |
| 30 g Ser topiony (laktoza) | | 50 g Papryka | | Węglowodany: 56,43 % |
| 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula | | 50 g Mix sałat z oliwą | | w tym cukry: 9,87 % |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | 250 g Herbata | | Błonnik: 34,05 g |
| 5 g Cukier | | 10g Cukier | | Sód: 1979 mg |
| * Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Poniedziałek 29.07.2024

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

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

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

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 140g (gluten, jaja, seler, laktoza) Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielonym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 10g Miks(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielonym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | 60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten) | Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 80g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielonym (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 30 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata | 30 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten) | Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa kalafiorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 170g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielonym (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 40 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | 80 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten) | Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 150 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 450g Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 140g Sztuka mięsa wieprzowego w sosie zielonym (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 40 g Szyunka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata | 60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba) 30 g Chleb bezglutenowy | Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg |

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

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

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 30.07.2024

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