

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	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	200 g Arbuz	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Arbuz	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Arbuz	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

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

120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	200 g Arbuza	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Udko z kurczaka gotowane	10g Mięso (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Mięso (laktoza)	170 g Ziemniaki	70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g Surówka z selera (seler)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
				Sód: 1980 mg
DIETA PĄPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	200 g Arbuza	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Udko z kurczaka gotowane	10g Mięso (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Mięso (laktoza)	170 g Ziemniaki	70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g Surówka z selera (seler)	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
				Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Kapuśniak z ziemniakami	70g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Arbuza	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Udko z kurczaka gotowane	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ziemniaki	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
60 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,81 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 8,34 %
				Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami	90g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Arbuza	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g Udko z kurczaka gotowane	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
100 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 52,1 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,08 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,13 g
				Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy	450g Kapuśniak z ziemniakami	110g Chleb bezglutenowy	200 g Arbuza	Energia: 2132 kcal
10g Masło ekstra (laktoza)	150g Udko z kurczaka pieczone	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,03 %
80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,81 %
100g Ogórek kwaszony	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,16 %
10 g Cukier		250 g Herbata		w tym cukry: 9,01 %
		10g Cukier		Błonnik: 32,43 g

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

				Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Kapuśniak z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Arbuż	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 Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Udko z kurczaka pieczone	10g Margaryna roślinna			
10g Margaryna roślinna	170 g Ziemniaki	80 g Wędlina z piersi kurczaka			
80 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Surówka z czerwonej 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			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Arbuż		Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)			
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Ser żółty			
80 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	150 g Surówka z czerwonej kapusty	70 g Pomidor			
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Środa 31,07.2024

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) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek zielony, papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2292 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,74 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 54,64 % w tym cukry: 10,01 % Błonnik: 35,45 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek zielony, papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron razowy z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250g Herbata, napar bez cukru	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,07 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1992 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu chudego i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) wersja lekkostrawna 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja) wersja lekkostrawna 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
100 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 1792 kcal Białko: 16,73 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,65 g Węglowodany: 53,69 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 29,42 g Sód: 1785 mg
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	300g	Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Masło ekstra (laktoza)			60 g	Wędlina z piersi kurczaka		
50 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)	250g	Kompot z wiśni	70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
180 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	280 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2313 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 52,01 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 33,47 g Sód: 1974 mg
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	480g	Makaron z sosem bolońskim (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Masło ekstra (laktoza)			80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
90 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)	250g	Kompot z wiśni	70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	Kefir (laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy	200 g Jabłko	Energia: 2234 kcal Białko: 15,68 % Tłuszcz: 29,44 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,49 g Sód: 1980 mg
90 g	Chleb bezglutenowy	420g	Makaron z sosem bolońskim (laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Masło ekstra (laktoza)			80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
70 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)	250g	makaron bezglutenowy	70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka		Kompot z wiśni	30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten) niezabielana	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Jabłko	Energia: 2272 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,13 % w tym cukry: 9,83 % Błonnik: 34,47 g Sód: 1982 mg
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	420g	Makaron z sosem bolońskim (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna		
10g	Margaryna roślinna			80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
70 g	Pasta z ryby wędzonej (ryby)	250g	wersja bez laktozy	70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka		Kompot z wiśni	30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2284 kcal Białko: 15,73 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,15 %
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	420g	Makaron z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)		
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	80g	Mozarella (laktoza)		
				70 g	Pomidor		
				30 g	Salata lodowa		

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

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

Czwartek 01.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biskopity (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 110g Ryba pieczona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser żółty (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 Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 100g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biskopity (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 100g Pomidor	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 40 g Biskopity (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 %

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

60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		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) 60 g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 100g Ryba pieczona (ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	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 Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 60 g Ser żółty (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 Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (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 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 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 Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Ser biały (laktoza)	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

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

100g (laktoza, jaja) Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	100 g Gruszka	Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionka wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 02.07.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z selera z rodzynkami (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Nektarynka	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z selera z rodzynkami (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Nektarynka	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	70g Chleb pszenny (gluten)	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	
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza)	10g Miks (laktoza)			
10g Miks (laktoza)	150 g Ryż	70 g Wędlina z piersi kurczaka			
70 g Twarożek z koperkiem (laktoza)	150 g Surówka z selera (seler, laktoza)	70 g Pomidor			
100g Pomidor	10 g Sałata	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
DIETA PAPKOWATA					
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	70g Chleb pszenny (gluten)	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	
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza)	10g Miks (laktoza)			
10g Miks (laktoza)	150 g Ryż	70 g Wędlina z piersi kurczaka			
70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	150 g Surówka z selera (seler, laktoza)	70 g Pomidor			
100g Pomidor	10 g Sałata	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Nektarynka	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	
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)			
10g Masło ekstra (laktoza)	80 g Ryż	60 g Wędlina z piersi kurczaka			
60 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	150 g Surówka z selera (seler, laktoza)	70 g Pomidor			
100g Ogórek kwaszony	10 g Sałata	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Nektarynka	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	
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	150 g Ryż	80 g Wędlina z piersi kurczaka			
100 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	150 g Surówka z selera (seler, laktoza)	70 g Pomidor			
100g Ogórek kwaszony	10 g Sałata	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
110 g Chleb bezglutenowy	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	110g Chleb bezglutenowy	150 g Nektarynka	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	150g Gyros z sosem pietruszkowym (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)			
80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	150 g Ryż	80 g Wędlina z piersi kurczaka			
100g Ogórek kwaszony	150 g Surówka z selera z rodzynkami (seler, laktoza)	70 g Pomidor			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata			
		250 g Herbata			

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

10 g Cukier	10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasta ze szprotek (ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 10 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Gyros z sosem pietruszkowym 150 g Ryż 150 g Surówka z selera z rodzynkami (seler) 10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy	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	150 g Nektarynka	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z selera z rodzynkami (seler, laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser żółty 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Nektarynka	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
* Czcionką wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 03.08.2024

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

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

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

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

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

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

Niedziela 04.08.2024

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 fasolowa (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 Kefir (laktoza)	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 PRZYSWAJALNYCH 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 fasolowa (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 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 Kefir (laktoza)	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 ziemniaczana (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 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 Kefir (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
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 ziemniaczana (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka 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 Kefir (laktoza)	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 pszenney (gluten) 10g Miiks (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 ziemniaczana (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)		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 PAPKOWATA					
70 g Chleb pszenney (gluten) 10g Miiks (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 ziemniaczana (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)		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 Platki 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 fasolowa (gluten, laktoza) 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 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 Kefir (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					
200 g Platki 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 fasolowa (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	250 g Kefir (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

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 fasolowa (laktoza)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Kefir (laktoza)	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	Surówka wiosenna z oliwą	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 fasolowa niezabielana (gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	120 g	Banan	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 fasolowa (gluten, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Kefir (laktoza)	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	Kapusta zasmażana (gluten)	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								

Poniedziałek 05.08.2024

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