

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Ogórek zielony	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Nektarynka	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30g Sałata 250 g Herbata	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Ogórek zielony	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 20 g <b>Ser śmietankowy (laktoza)</b>	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				

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

120 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Jogurt naturalny (laktoza)</b>	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
<b>DIETA PAPOWATA</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Jogurt naturalny (laktoza)</b>	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	300g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 150 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Ogórek zielony	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
240 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 170g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b> 160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek 200g <b>Kefir (laktoza)</b>	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Ogórek zielony	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
200 g <b>Płatki gryczane na mleku (laktoza)</b> Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor	450g <b>Zupa koperkowa (laktoza)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata	35 g Chleb bezglutenowy 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10 g Ogórek zielony	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 %

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

10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier		250g Herbata 10g Cukier		Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
200g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Margaryna roślinna</b> 80g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa niezabielana (gluten)</b> 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (gluten)</b> 180g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 30g Szynka wieprzowa 40g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	35g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20g Wędlina drobiowa 10g Ogórek zielony	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
200g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80g <b>Parówki sojowe (soja)</b> 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Ser tofu grillowany (soja)</b> 180g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> <b>80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	35g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 10g Ogórek zielony	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 07.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selera z jogurtem (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku</b>	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b>	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal

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

70 g <b>(gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selerą z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Pasztet pieczony 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selerą z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone 30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 100g Udko z kurczaka pieczone 120 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 120 g <b>Surówka z selerą z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 100 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 180g Udko z kurczaka pieczone 150 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selerą z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 150g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 % w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selerą z jogurtem i rodzynkami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g

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

				Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Paszтет pieczony 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 10 g Cukier	450g Zupa jarzynowa niezabielana 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera z rodzynekami (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b> 120g <b>Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)</b> 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g <b>Surówka z selera z jogurtem i rodzynekami (laktoza, seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Ser żółty 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b>	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
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Czwartek 08.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatk jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20g Szynka wieprzowa 40g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatk jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20g Szynka wieprzowa 40g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana	70g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 1795 kcal

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

70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	(gluten, laktoza) 280g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Ryż zapiekany z jabłkami 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) 100 g Jabłko	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Jabłko	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 %



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

10 g Cebula		250 g Herbata		Błonnik: 35,80 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Sód: 1972 mg
5 g Cukier				
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 09.08.2024

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

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

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

100 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	70g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	Energia: 1792 kcal
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	300g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 16,73 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,58 %
50 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,65 g
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 53,69 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,21 %
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>								
180 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	90g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	300 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	Energia: 2313 kcal
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 18,43 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,56 %
90 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,66 g
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 52,01 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,53 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 33,47 g
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>								
150 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb bezglutenowy</b>	200 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	Energia: 2234 kcal
90 g	Chleb bezglutenowy	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (laktoza, jaja) makaron bezglutenowy</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,68 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,44 %
70 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,52 g
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 54,88 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,98 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 33,49 g
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>								
150 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Krupnik niezabielany (gluten, )</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g	Jabłko	Energia: 2272 kcal
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, jaja)</b>	10g	<b>Margaryna roślinna</b>			Białko: 15,12 %
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,75 %
70 g	<b>Pasta z ryby wędzonej (ryby)</b>			70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,13 g
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 55,13 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,83 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 34,47 g
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>								
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	Energia: 2284 kcal
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,73 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	<b>Mozarella (laktoza)</b>			Tłuszcz: 29,12 %
70 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej</b>			70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,13 g
				30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 55,15 %
				250 g	Herbata			w tym cukry: 9,87 %

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

100g (laktoza, ryby) Ogórek zielony, papryka		10g Cukier		Błonnik: 34,13 g Sód: 1980 mg
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
10g Cukier				
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Sobota 10.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b>	Energia: 2315 kcal Białko: 16,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 55,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 5g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata	150 g <b>Maślanka z otrębami (laktoza)</b>	Energia: 2372 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 54,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb pszenny(gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb pszenny(gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg

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

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

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

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

Niedziela 11.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 250g Bigos 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser biały (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 250g Bigos 200 g Ziemniaki 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 30 g <b>Paluszki (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 3 g <b>Masło (laktoza)</b> 25 g Wędlina drobiowa	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Potrąwka z kurczaka z ryżem (gluten, laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Potrąwka z kurczaka z ryżem (gluten, laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg



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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>	70 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg
70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Potrąwka z kurczaka z ryżem (gluten, laktoza)</b>	10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>			60 g	Salceson drobiowy	
30 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
30 g	<b>Ser biały chudy (laktoza)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>					
5g	Cukier					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
250 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg
90 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	300g	Bigos	10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	200 g	Ziemniaki	80 g	Salceson drobiowy	
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
40 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
180 g	<b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	Chleb bezglutenowy	Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 % w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	250g	Bigos	10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	200 g	Ziemniaki	80 g	Salceson drobiowy	
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
180 g	<b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa niezabielana (gluten, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	Energia: 2313 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 23,43 g Węglowodany: 54,85 % w tym cukry: 9,30 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1963 mg
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	250g	Bigos	10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	200 g	Ziemniaki	80 g	Salceson drobiowy	
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			20 g	Salata	
250g	Kawa zbożowa			250 g	Herbata	
5 g	Cukier			10g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
180 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	Energia: 2305 kcal Białko: 16,57 % Tłuszcz: 29,24 % Kwasy tł. nasycone: 24,35 g Węglowodany: 54,19 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 33,59 g Sód: 1965 mg
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	250g	Bigos warzywny	10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	200 g	Ziemniaki	80 g	<b>Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)</b>	
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
50 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier	
5 g	Cukier					

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

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 12.08.2024

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

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

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

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

5 g	Cukier			5 g	Cukier			Sód: 1894 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>								
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	<b>Krem warzywny (gluten)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	30 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	Energia: 2267 kcal
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b>	10 g	<b>Margaryna roślinna</b>	20 g	<b>Wędlina drobiowa</b>	Białko: 15,04 %
10g	Margaryna roślinna	200 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa	30 g	Pomidor	Tłuszcz: 28,03 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Marchewka z groszkiem gotowana	30 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 22,42 g
40 g	Wędlina drobiowa			100 g	<b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b>			Węglowodany: 56,93 %
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,04 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			5 g	Cukier			Błonnik: 33,55 g
5 g	Cukier							Sód: 1883 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>								
150 g	<b>Ryż na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	30 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	Energia: 2274 kcal
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>	20 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	Białko: 15,05 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>			70 g	<b>Tofu (soja)</b>	30 g	Pomidor	Tłuszcz: 28,07 %
70 g	<b>Mozarella (laktoza)</b>	200 g	Ziemniaki	100 g	<b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b>			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g	Ogórek zielony	150 g	<b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b>	250 g	Herbata			Węglowodany: 56,88 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,03 %
5 g	Cukier							Błonnik: 32,14 g
								Sód: 1889 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Wtorek 13.08.2024

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