

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 żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten)	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 %

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

90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	z jogurtem (laktoza)	Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
DIETA PAKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Salata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 100g Gulasz (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Gulasz (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa selerowa z grzankami nie zabieleną (gluten)	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna	60 g Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 %

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

110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	120g Gulasz (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Gulasz warzywny (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Ser żółty 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 14.08.2024

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

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

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Polędwiczki drobiowe	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
				150 g	Jabłko pieczone
Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg					
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	150g	Polędwiczki drobiowe	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
				150 g	Jabłko pieczone
Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Polędwiczki drobiowe	10g	Masło ekstra(laktoza)
60 g	Paszтет pieczony	100 g	Ryż	60 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
				200 g	Arbuz
Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Polędwiczki drobiowe w panierce (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	20 g	Ser żółty (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
				200 g	Arbuz
Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Polędwiczki drobiowe	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
				200 g	Arbuz
Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg					

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

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

Czwartek 15.08.2024

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 Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Kiwi	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 110g Ryba pieczona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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 Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka 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)	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 Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Pomidor 60 g Jabłko 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka 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)	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

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 100g Ryba pieczona (ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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	150 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 Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (laktoza) 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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 80 g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa niezabielana 120g Ryba pieczona (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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 Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa (laktoza, gluten) 120g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg	

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 16.08.2024

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 (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyunka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyunka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szyunka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

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

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Żurek (gluten, laktoza) 100g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 120 g Ryż 120 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 180g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny 150g Kurczak w sosie jogurtowym (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450g Krem warzywny	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal

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

(gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	150g Kurczak soute 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 150g Kotlet warzywny (jajko) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 17.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 150g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka drobiowa 40g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 250g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka drobiowa 40g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 250g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 30g Paszтет drobiowy 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, seler, laktoza) 120g Pieczeń w sosie (gluten, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40g Szynka drobiowa 30g Paszтет drobiowy 100g Pomidor 250g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Krupnik (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Paszтет pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	160g	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa	
80 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielany (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Pieczeń w sosie (gluten, laktoza)	10 g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa	
70 g	Tuńczyk w sosie własnym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
250g	Kawa zbożowa					
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik warzywny (gluten, seler, laktoza)	70 g	Chleb graham (gluten)	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty	
70 g	Pasta z tuńczyka	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1956 mg
5 g	Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 18.08.2024

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 graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 420g makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 420g makaron razowy ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 380g makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler) 380g makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 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	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	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	Chleb graham (gluten)	300g	makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)			60 g	Salceson drobiowy	
30 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
30 g	Ser biały chudy (laktoza)			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5g	Cukier					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
250 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	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	Chleb graham (gluten)	480g	makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)			80 g	Salceson drobiowy	
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
40 g	Ser żółty (laktoza)			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
180 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza, seler)	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	420g	makaron bezglutenowy ze szpinakiem (laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)			80 g	Salceson drobiowy	
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
30 g	Ser żółty (laktoza)			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (gluten, seler)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	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	Chleb graham (gluten)	420g	makaron ze szpinakiem (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna			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	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza, seler)	90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	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	Chleb graham (gluten)	420g	makaron ze szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)			80 g	Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)	
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	80 g	Pomidor	
50 g	Jajko gotowane (jaja)			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier	
5 g	Cukier					

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Poniedziałek 19.08.2024

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 Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 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	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
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 Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 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 ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (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	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (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	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
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) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Kapuśniak z ziemniakami 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kapuśniak z ziemniakami 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g 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	150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 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 bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g

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

				Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Kapuśniak z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg	
110 g 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 Pasta ze szprotek (ryby)	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)	150 g Jabłko		Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g 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 ze szprotek (laktoza, ryby)	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					

Wtorek 20.08.2024

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