

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 (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Nektarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	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
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	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

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

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

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

110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza) 180 g Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	10 g Rzodkiewka	Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami nie zabelana (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 120g Ser tofu grillowany (soja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	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 wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 21.08.2024

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 Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Botwinka (laktoza) 150g Gyros drobiowy 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 Wędlna z piersi kurczaka 50 g Pomidor 50 g Pomarańcza 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 g 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 Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Botwinka (laktoza) 150g Gyros drobiowy 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Brzoskwinia	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 50 g Pomidor 50 g Pomarańcza 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Botwinka (laktoza) 150g Gyros drobiowy 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 50 g Warzywa gotowane 50 g Pomarańcza 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Botwinka (laktoza) 150g Gyros drobiowy 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 50 g Warzywa gotowane 50 g Pomarańcza 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

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

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Botwinka (laktoza)	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	200 g Kefir (laktoza) Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 g w tym cukry: 9,98 g Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
10g	Miks (laktoza)	150g	Gyros drobiowy	80 g Wędlina wieprzowa	
80 g	Ser biały chudy (laktoza)	180 g	Ryż	70 g Warzywa gotowane	
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g Sałata	
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	250 g Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g Cukier	
5 g	Cukier				
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Botwinka (laktoza)	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	200 g Kefir (laktoza) Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 g w tym cukry: 9,98 g Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
10g	Miks (laktoza)	150g	Gyros drobiowy	80 g Wędlina wieprzowa	
80 g	Ser biały chudy (laktoza)	180 g	Ryż	70 g Warzywa gotowane	
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	30 g Sałata	
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	250 g Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g Cukier	
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	250g	Botwinka (laktoza)	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	200 g Koktajl owocowy (laktoza) Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Gyros drobiowy	60 g Wędlina z piersi kurczaka	
60 g	Paszтет pieczony	120 g	Ryż	50 g Warzywa gotowane	
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	50 g Pomarańcza	
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g Herbata	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Botwinka (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	300 g Koktajl owocowy (laktoza) Energia: 2318 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,17 g Węglowodany: 52,36 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 33,11 g Sód: 1938 mg
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	180g	Gyros drobiowy	80 g Wędlina z piersi kurczaka	
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ryż	50 g Warzywa gotowane	
80 g	Paszтет pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	50 g Pomarańcza	
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	250 g Herbata	
20g	Rzodkiewka			10g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Botwinka (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza)	200 g Koktajl owocowy (laktoza) Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Gyros drobiowy	80 g Wędlina z piersi kurczaka	
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ryż	50 g Warzywa gotowane	
80 g	Paszтет pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	50 g Pomarańcza	
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	250 g Herbata	
20g	Rzodkiewka			10g Cukier	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				

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	Botwinka niezabielana	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Gyros drobiowy	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	50 g	Warzywa gotowane
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Pomarańcza
20g	Rzodkiewka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Botwinka (laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Tofu smażone (soja)	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	50 g	Warzywa gotowane
20g	Rzodkiewka			50 g	Pomarańcza
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
<p>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</p>					
<p>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</p>					
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 22.08.2024

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 Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza)	350g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)	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) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	80g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyunka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	10 g (laktoza) 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza,) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa niezab. (gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szyunka 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 Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 23.08.2024

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) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 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
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 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) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 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
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 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
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 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
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 %

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

10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		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 PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (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) 60 g Śliwka	350g Zupa ziemniaczana (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) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (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 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (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 Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (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) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	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 Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Tofu (soja) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2274 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 28,07 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 56,88 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1889 mg
* Czcionka wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 24.08.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka czerwona 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka czerwona 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g Gruszka	Energia: 2397 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

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

70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70g Chleb pszenney (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180g Ziemniaki 150g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80g Szyinka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	150g Jabłko		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA					
70g Chleb pszenney (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180g Ziemniaki 150g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80g Szyinka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	150g Jabłko		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 20g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka czerwona 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 120g Ziemniaki 150g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Szyinka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	150g Gruszka		Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka czerwona 30g Sałata, oliwa	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szyinka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	150g Gruszka		Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg

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

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	70 g Chleb bezglutenowy	150 g Gruszka	Energia: 2325 kcal	
110g Chleb bezglutenowy	120g Schab pieczony	10 g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 16,98 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 29,99 %	
40 g Wędlina wieprzowa	150 g Kapusta gotowana bez zasmażki	100 g Pomidor, rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 25,43 g	
30 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 53,03 %	
70g Papryka czerwona		5 g Cukier		w tym cukry: 9,89 %	
30 g Sałata, oliwa				Błonnik: 33,10 g	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1992 mg	
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Gruszka	Energia: 2368 kcal	
110g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Schab pieczony	10 g Margaryna roślinna		Białko: 16,95 %	
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Tłuszcz: 30,02 %	
70 g Wędlina wieprzowa	150 g Warzywa gotowane	100 g Pomidor , rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 25,64 g	
70g Papryka czerwona	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 53,03 %	
30 g Sałata, oliwa		5 g Cukier		w tym cukry: 9,89 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym				Błonnik: 33,12 g	
5 g Cukier				Sód: 1997 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Wywar warzywny (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Gruszka	Energia: 2354 kcal	
110g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 16,91 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)		Tłuszcz: 29,56 %	
60 g Ser żółty (laktoza)	150 g Kapusta zasmażana (gluten)	100 g Pomidor, rzodkiewka		Kwasy tł. nasycone: 25,02 g	
70g Papryka czerwona	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Węglowodany: 53,53 %	
30 g Sałata, oliwa		5 g Cukier		w tym cukry: 9,65 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Błonnik: 33,03 g	
5 g Cukier				Sód: 1994 mg	
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 25.08.2024

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 Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza) 350g Gołąbki zawijane w sosie poaprykowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 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) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza) 350g Gołąbki zawijane w sosie paprykowym z ryżem brązowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka 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 Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza) 350g Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 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 Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza) 350g Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 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	350g Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza)	70 g Chleb pszenny (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal

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

<p>(gluten, laktoza)</p> <p>70 g Chleb pszenny (gluten)</p> <p>10g Miks (laktoza)</p> <p>40 g Wędlina wieprzowa</p> <p>40 g Wędlina drobiowa</p> <p>100g Pomidor</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>280g Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</p> <p>180 g Ziemniaki</p> <p>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>10 g Miks(laktoza)</p> <p>30 g Szynka drobiowa</p> <p>40 g Ser biały chudy (laktoza)</p> <p>100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</p> <p>250 g Herbata</p> <p>5 g Cukier</p>		<p>Białko: 18,35 %</p> <p>Tłuszcz: 24,94 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 21,12 g</p> <p>Węglowodany: 56,71 %</p> <p>w tym cukry: 9,75 %</p> <p>Błonnik: 15,02 g</p> <p>Sód: 1988 mg</p>
DIETA PAPKOWATA				
<p>100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</p> <p>70 g Chleb pszenny (gluten)</p> <p>10g Miks (laktoza)</p> <p>40 g Wędlina wieprzowa</p> <p>40 g Wędlina drobiowa</p> <p>100g Pomidor</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>350g Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza)</p> <p>280g Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</p> <p>180 g Ziemniaki</p> <p>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>70 g Chleb pszenny (gluten)</p> <p>10 g Miks(laktoza)</p> <p>30 g Szynka drobiowa</p> <p>40 g Ser biały chudy (laktoza)</p> <p>100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</p> <p>250 g Herbata</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>150 g Kisiel owocowy</p>	<p>Energia: 2187 kcal</p> <p>Białko: 18,35 %</p> <p>Tłuszcz: 24,94 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 21,12 g</p> <p>Węglowodany: 56,71 %</p> <p>w tym cukry: 9,75 %</p> <p>Błonnik: 15,02 g</p> <p>Sód: 1988 mg</p>
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
<p>70 g Chleb żytni razowy (gluten)</p> <p>10g Masło ekstra (laktoza)</p> <p>30 g Wędlina wieprzowa</p> <p>30 g Wędlina drobiowa</p> <p>100g Ogórek zielony, rzodkiewka</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p>	<p>350g Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza)</p> <p>250g Gołąbki zawijane w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)</p> <p>120 g Ziemniaki</p> <p>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>70 g Chleb graham (gluten)</p> <p>10 g Masło ekstra(laktoza)</p> <p>30 g Szynka wieprzowa</p> <p>30 g Ser biały (laktoza)</p> <p>100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</p> <p>250 g Herbata</p>	<p>150 g Kisiel owocowy</p>	<p>Energia: 1794 kcal</p> <p>Białko: 17,58 %</p> <p>Tłuszcz: 29,03 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 20,58 g</p> <p>Węglowodany: 53,39 %</p> <p>w tym cukry: 9,02 %</p> <p>Błonnik: 29,19 g</p> <p>Sód: 1877 mg</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
<p>200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</p> <p>110 g Chleb żytni razowy (gluten)</p> <p>10g Masło ekstra (laktoza)</p> <p>40 g Wędlina wieprzowa</p> <p>40 g Wędlina drobiowa</p> <p>100g Ogórek zielony, rzodkiewka</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>450g Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza)</p> <p>400g Gołąbki zawijane w sosie paprykowym (laktoza, gluten)</p> <p>150 g Ziemniaki</p> <p>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p> <p>200 g Kefir (laktoza)</p>	<p>70 g Chleb graham (gluten)</p> <p>10 g Masło ekstra(laktoza)</p> <p>40 g Szynka wieprzowa</p> <p>40 g Ser biały (laktoza)</p> <p>100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</p> <p>250 g Herbata</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>30 g Chleb żytni razowy (gluten)</p> <p>30 g Ser topiony (laktoza)</p>	<p>Energia: 2354 kcal</p> <p>Białko: 18,65 %</p> <p>Tłuszcz: 29,01 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 24,86 g</p> <p>Węglowodany: 52,34 %</p> <p>w tym cukry: 9,28 %</p> <p>Błonnik: 35,23 g</p> <p>Sód: 2001 mg</p>
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
<p>200 g Mleko (laktoza)</p> <p>110 g Chleb bezglutenowy</p> <p>10g Masło ekstra (laktoza)</p> <p>40 g Wędlina wieprzowa</p> <p>40 g Wędlina drobiowa</p> <p>100g Ogórek zielony, rzodkiewka</p> <p>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>450g Zupa jarzynowa (seler, laktoza)</p> <p>350g Gołąbki zawijane w sosie paprykowym (laktoza)</p> <p>180 g Ziemniaki</p> <p>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>70 g Chleb bezglutenowy</p> <p>10 g Masło ekstra(laktoza)</p> <p>30 g Szynka wieprzowa</p> <p>40 g Ser biały (laktoza)</p> <p>100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja)</p> <p>250 g Herbata</p> <p>5 g Cukier</p>	<p>150 g Kisiel owocowy</p>	<p>Energia: 2275 kcal</p> <p>Białko: 17,12 %</p> <p>Tłuszcz: 29,12 %</p> <p>Kwasy tł. nasycone: 24,46 g</p> <p>Węglowodany: 53,76 %</p> <p>w tym cukry: 9,48 %</p> <p>Błonnik: 34,62 g</p> <p>Sód: 1995 mg</p>
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa jarzynowa niezabielana (gluten, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Gołąbki zawijane w sosie paprykowym (gluten)	10 g Margaryna roślinna		Białko: 17,05 %
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		Tłuszcz: 29,18 %
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser tofu (soja)		Kwasy tł. nasycone: 24,58 g
40 g Wędlina drobiowa		100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 53,77 %
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		250 g Herbata		w tym cukry: 9,51 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		Błonnik: 34,68 g
5 g Cukier				Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa jarzynowa (gluten, seler, laktoza)	70 g Chleb graham (gluten)	30 g Chleb żytni razowy (gluten)	Energia: 2275 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Gołąbki zawijane bezmięsne w sosie paprykowym (laktoza, gluten)	10 g Masło ekstra(laktoza)	30 g Ser topiony (laktoza)	Białko: 17,23 %
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Ser tofu (soja)		Tłuszcz: 29,03 %
80 g Twarożek z papryką (laktoza)	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser biały (laktoza)		Kwasy tł. nasycone: 21,54 g
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		Węglowodany: 53,74 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,43 %
5 g Cukier		5 g Cukier		Błonnik: 35,04 g
				Sód: 1987 mg

* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 26.08.2024

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 żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem ziołowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 54,88 g w tym cukry: 8,91 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1893 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem ziołowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 100 g Mandarynki	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru	Energia: 2367 kcal Białko: 16,8 % Tłuszcz: 28,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,45 g w tym cukry: 8,23 % Błonnik: 36,54 g Sód: 1899 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem ziołowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 g w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem ziołowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 g w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				

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

120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 110g Polędwiczki drobiowe z sosem zielonym (gluten, laktoza, seler) 140 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 1695 kcal Białko: 16,78 % Tłuszcz: 29,32 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 53,90 % w tym cukry: 8,31 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1843 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem zielonym (gluten, laktoza, seler) 140 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2291 kcal Białko: 18,25 % Tłuszcz: 29,30 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 52,45 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 33,71 g Sód: 1884 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem zielonym (laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 2321 kcal Białko: 16,6 % Tłuszcz: 28,70 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 54,7 % w tym cukry: 8,88 % Błonnik: 34,12 g Sód: 1885 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem zielonym (gluten, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z otrębami (gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 28,91 % Kwasy tł. nasycone: 24,98 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 35,54 g Sód: 1891 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Hummus 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Gulasz z fasoli czerwonej, marchewki, pieczarek (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 28,13 % Kwasy tł. nasycone: 23,23 g Węglowodany: 55,77 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 35,28 g Sód: 1875 mg

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

--	--	--	--	--

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 27.08.2024

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