

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Arbuz	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (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 Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka colesław (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

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

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa selerowa z grzankami nie zabelana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)	60 g	Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Zrazy wieprzowe (gluten)	10g	Margaryna roślinna	30 g	Wędlina drobiowa	
10g	Margaryna roślinna	220 g	Ziemniaki	30 g	Dżem truskawkowy	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki	150 g	Surówka coleslaw (laktoza)	50 g	Papryka			
90g	Pomidor	10 g	Salata	20 g	Salata			
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	250 g	Herbata			
10g	Ketchup			10g	Cukier			
250g	Kawa zbożowa							
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	60 g	Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)	30 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	220 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	50 g	Ser żółty	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki sojowe	150 g	Surówka coleslaw (laktoza)	30 g	Dżem truskawkowy			
90g	Pomidor	10 g	Salata	50 g	Papryka			
10g	Salata	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata			
10g	Ketchup			250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			
5 g	Cukier							
* Czcionka wytluszczona zostały zaznaczone alergeny								

Środa 04.09.2024

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 (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztetowa 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (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 ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztetowa 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Śliwki	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (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 ŁATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser biały w plastrach (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 400g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser biały w plastrach chudy (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 400g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 350g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biszkopty (gluten,	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 %

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

10g Miks (laktoza) 80g Ser biały w plastrach chudy (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	250g	(gluten, laktoza, jaja) Kompot z wiśni	40g Salceson drobiowy 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 10g Cukier	laktoza, jaja)	Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
DIETA PAPOWATA					
120g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Ser biały w plastrach (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g 350g 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) Kompot z wiśni	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Salceson drobiowy 100g Warzywa gotowane 250g Herbata 10g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza) 50g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60g Pasztetowa 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g 350g 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) Kompot z wiśni	70g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata	35g Chleb graham (gluten) 20g Ser topiony (laktoza) 10g Rzodkiewka	Energia: 1756 kcal Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
240g Placki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100g Pasztetowa 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g 450g 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) Izanki (gluten, jaja) Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	35g Chleb graham (gluten) 20g Ser topiony (laktoza) 10g Rzodkiewka	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200g Placki gryczane na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80g Pasztetowa 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g 420g 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler) Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja) Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	35g Chleb bezglutenowy 20g Ser topiony (laktoza) 10g Rzodkiewka	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % 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)					

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

200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztetowa 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami nie zabilana (gluten, laktoza, seler) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z wiśni	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 Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Ser biały w plastrach (laktoza) 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 05.09.2024

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 Miiks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 60 g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 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

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

120 g Jabłko					
DIETA LATWOSTRAWNA					
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg	
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 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 Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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	450g Zupa ziemniaczana (laktoza)	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 %	

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

10g Miks (laktoza) 40g Ser żółty (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	100g Gruszka	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)				
150g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten) 400g Ryż z musem truskawkowym 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Szynka wieprzowa 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	200g 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)				
150g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż z musem truskawkowym(laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten) 100g 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 06.09.2024

ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
-----------	-------	---------	---------------	------------------

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

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
DIETA PODSTAWOWA					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks(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 % 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 Miks(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 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 pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 100 g Śliwki	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (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 % 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, Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryz 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 % 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, Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (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 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza)	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 1695 kcal Białko: 16,78 %	

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

10g Miks(laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	110g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 140g ryż 150g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	20g Szynka wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata		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				
250g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 140g ryż 150g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g 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)				
150g Jogurt naturalny (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (laktoza, seler) 180g ryż 150g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g 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)				
180g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten, laktoza) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa 5g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, seler) 180g ryż 150g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g 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)				
180g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Hummus 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Gulasz z fasoli czerwonej, marchewki, pieczarek (gluten, laktoza, seler) 180g ryż 150g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g 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

Sobota 07.09.2024

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 Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g 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 Miiks(laktoza) 80 g Szynka 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 Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka 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 Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

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

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
70 g Chleb 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 Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA					
70 g Chleb 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 Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko 40 g Biszkopty (gluten, jaja, laktoza)		Energia: 2216 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks(laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g 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					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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	Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	70 g Chleb bezglutenowy	150 g	Gruszka
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab pieczony	10 g Miiks(laktoza)		Energia: 2325 kcal
10g	Miiks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Białko: 16,98 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Kapusta gotowana bez zasmażki	100 g Pomidor, rzodkiewka		Tłuszcz: 29,99 %
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
70g	Papryka			5 g Cukier		Węglowodany: 53,03 %
30 g	Salata, oliwa					w tym cukry: 9,89 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					Błonnik: 33,10 g
5 g	Cukier					Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g	Gruszka
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)	10 g Margaryna roślinna		Energia: 2368 kcal
10g	Margaryna roślinna	180 g	Ziemniaki	80 g Szynka drobiowa		Białko: 16,95 %
70 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Kapusta zasmażana (gluten)	100 g Pomidor , rzodkiewka		Tłuszcz: 30,02 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier		Węglowodany: 53,03 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym					w tym cukry: 9,89 %
5 g	Cukier					Błonnik: 33,12 g
						Sód: 1997 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Wywar warzywny (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g	Gruszka
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	10 g Miiks (laktoza)		Energia: 2354 kcal
10g	Miiks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g Mozarella (laktoza)		Białko: 16,91 %
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Kapusta zasmażana (gluten)	100 g Pomidor, rzodkiewka		Tłuszcz: 29,56 %
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
30 g	Salata, oliwa			5 g Cukier		Węglowodany: 53,53 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					w tym cukry: 9,65 %
5 g	Cukier					Błonnik: 33,03 g
						Sód: 1994 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Niedziela 08.09.06.2024

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

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

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

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

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

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

Poniedziałek 09.09.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miększy (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (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) 30g Szyunka wieprzowa 30g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną 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: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tłuszcz. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miększy (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 Krem pomidorowy y (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) 30g Szyunka wieprzowa 40g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (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 tłuszcz. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miększy (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 120g Pulpety w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miększy (laktoza) 30g Szyunka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (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 tłuszcz. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miększy (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 120g Pulpety w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miększy (laktoza) 30g Szyunka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (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 tłuszcz. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja)	350g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 100g Pulpety w sosie koperkowym	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miększy (laktoza)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 %

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

60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka 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 Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 100g Pulpety w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka 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 Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 100g Pulpety w sosie koperkowym (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 Szynka 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 Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (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 Szynka 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 Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (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 Szynka 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)				
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Krem pomidorowy (gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	30 g Chleb żytni razowy	Energia: 2267 kcal

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

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	120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	10 g Margaryna roślinna (gluten) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	(gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	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 Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki 200 g 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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 10.09.2024