

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 Kasza manna 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 120 g Gruszka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10 g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 Kasza manna 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 Pieczeń ze schabu 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 130 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Pieczeń ze schabu 130 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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					
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Ketchup	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 100g Pieczeń wieprzowa 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Buraczki 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 Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks(laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup 60 g Śliwka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 160g Pieczeń wieprzowa 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Pieczeń wieprzowa 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Buraczki 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	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	

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

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka		10g Cukier		Sód: 1972 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa selerowa z grzankami nie zabilana (gluten) 120g Pieczeń wieprzowa 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 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 Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Ser żółty 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 11.09.2024

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) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 60 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie sódko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztetowa 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 Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie sódko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Kefir (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) 60 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Polędwiczki drobiowe w sosie sódko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (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) 60 g Pasztetowa	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Polędwiczki drobiowe w sosie sódko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 %

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

30 g Dżem truskawkowy 50g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	10g Cukier		Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryz 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g ryz 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 40 g Pasztetowa 20 g Dżem truskawkowy 50g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 100g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 100 g Ryz 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks(laktoza) 60 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Kefir (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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 70 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 150 g Ryz 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks(laktoza) 80 g Wędlna z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	300 g Kefir (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

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) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Połudwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (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	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 60 g Pasztetowa 30 g Dżem truskawkowy 50g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony niezabieleny z ziemniakami 150g Połędwiczki drobiowe w sosie słodko-kwaśnym (gluten) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 50g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	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	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 12.09.2024

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 Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 100 g Jabłko 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 110g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (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 jarzynowa (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy 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 Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 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 100 g Jabłko	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 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 z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 %

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

100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 100 g Jabłko	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 100 g Jabłko	350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 100g Ryba gotowana (ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 50 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 100 g Jabłko 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 140g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 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: 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 Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza, jaja) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 100 g Jabłko 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g 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 Makaron na mleku (gluten, jaja) na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło roślinne 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 100 g Jabłko 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg

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

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja)	450g	Zupa jarzynowa(laktoza)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ryba smażona w panierce (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g	Masło ekstra(laktoza)	10 g	Otręby pszenne (gluten)	
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	70 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			
70 g	Mozarella (laktoza)	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			5 g	Cukier			
100 g	Jabłko							
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Piątek 13.09.2024

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 Miiks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Gołąbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (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 Miiks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Gołąbki zawijane w sosie pieczarkowym (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 Miiks (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 Miiks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 60 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 350g Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 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 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 Miiks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 60 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 350g Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 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 makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler) 280g Gołąbki nie zawijane w sosie	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

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

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 60 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	koperkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 60 g Wędlina drobiowa 70g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Rosolnik (gluten, seler) 280g Gołąbki nie zawijane w sosie koperkowym (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: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Dżem truskawkowy 40 g Wędlina drobiowa 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 250g Gołąbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 400g Gołąbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza) 350g Gołąbki zawijane w sosie pieczarkowym (laktoza) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym	450g Rosolnik (gluten, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal

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

(gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Wędlina wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	350g Gołąbki zawijane w sosie pieczarkowym (gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser tofu (soja) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Twarożek z papryką (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza, gluten) 350g Gołąbki zawijane bezmięsne w sosie pieczarkowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Ser tofu (soja) 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 14.09.2024

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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet drobiowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Kotlet z kurczaka soute pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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 Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Kotlet z kurczaka soute pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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 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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Kotlet z kurczaka soute pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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					
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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 100g Kotlet z kurczaka soute pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Miks(laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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					
150 g Platki 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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 80g Kotlet z kurczaka soute pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 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 Platki 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 Krupnik (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet drobiowy (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 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	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krupnik z ziemniakami (laktoza, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Gruszka	Energia: 2325 kcal
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Kotlet z kurczaka soute	10 g	Miks (laktoza)			Białko: 16,98 %
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			Tłuszcz: 29,99 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Salatka wiosenna	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
30 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
70g	Papryka			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 33,10 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1992 mg
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielany (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Gruszka	Energia: 2368 kcal
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczaka soute	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	Salatka wiosenna	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,64 g
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,03 %
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,89 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym							Błonnik: 33,12 g
5 g	Cukier							Sód: 1997 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Krupnik (gluten, laktoza, 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	Miks (laktoza)			Białko: 16,91 %
10g	Miks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	80 g	Mozarella (laktoza)			Tłuszcz: 29,56 %
60 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Salatka wiosenna	100 g	Pomidor, rzodkiewka			Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 53,53 %
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,65 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 33,03 g
5 g	Cukier							Sód: 1994 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Niedziela 15.09.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (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 Krem z dyni (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Krem z dyni (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem z dyni (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Krem z dyni	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Serek wiejski	Energia: 2215 kcal

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

<p>(laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>(laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek</p>	<p>10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>(laktoza)</p>	<p>Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg</p>
DIETA PAPKOWATA				
<p>1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450g Krem z dyni (laktoza, gluten) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek</p>	<p>90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>100 g Serek wiejski (laktoza)</p>	<p>Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg</p>
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
<p>150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</p>	<p>350g Krem z dyni (laktoza, gluten) 250g Potrawka z kurczaka z warzywami 70 g Ryż 250g Kompot z jabłek</p>	<p>70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata</p>	<p>100 g Serek wiejski (laktoza)</p>	<p>Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
<p>200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450g Krem z dyni (laktoza, gluten) 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 100 g Ryż 250g Kompot z jabłek</p>	<p>70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>250 g Serek wiejski (laktoza)</p>	<p>Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg</p>
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
<p>150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier</p>	<p>450 g Krem z dyni (laktoza) 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek</p>	<p>90 g Chleb bezglutenowy 10g Miks(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier</p>	<p>150 g Serek wiejski (laktoza)</p>	<p>Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg</p>
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450 g Krem z dyni niezabielany (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	120 g Nektarynka	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g Chleb graham (gluten)	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	130 g Ryż	80 g Salceson		
80 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Krem z dyni (laktoza, gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)	10g Miks(laktoza)		
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g Serek śmietankowy (laktoza)		40 g Ser żółty		
30 g Ser topiony (laktoza)		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 16.09.2024

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

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja) 150g Pieczeń w sosie (gluten) 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja) 150g Pieczeń w sosie (gluten) 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja) 150g Pieczeń w sosie (gluten) 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja) 120g Pieczeń w sosie (gluten) 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

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

120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Pieczeń w sosie (gluten)	10g Mięks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Mięks (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
				Sód: 1980 mg
DIETA PAKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g Chleb pszenny (gluten)	120g Pieczeń w sosie (gluten)	10g Mięks (laktoza)		Białko: 16,52 %
10g Mięks (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	70 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 25,34 %
70 g Ser biały (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 58,14 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 14,91 g
				Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja)	70g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g Pieczeń w sosie (gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,82 %
10g Masło ekstra (laktoza)	100 g Kasza jęczmienna (gluten)	60 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 28,37 %
60 g Ser biały (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g Ogórek zielony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,81 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 8,34 %
				Błonnik: 28,43 g
				Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja)	90g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	170g Pieczeń w sosie (gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g Masło ekstra (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,06 %
100 g Ser biały (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g Ogórek zielony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 52,1 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		w tym cukry: 9,08 %
10 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 32,13 g
				Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja)	110g Chleb bezglutenowy	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g Masło ekstra (laktoza)	120g Pieczeń w sosie	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 15,03 %
80 g Ser biały (laktoza)	150 g Kasza gryczana	80 g Wędlina z piersi kurczaka		Tłuszcz: 29,81 %
100g Ogórek zielony	150 g Buraczki	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		Węglowodany: 55,16 %
10 g Cukier		250 g Herbata		w tym cukry: 9,01 %
		10g Cukier		Błonnik: 32,43 g

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

				Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (gluten, jaja)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Pieczeń w sosie (gluten)	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		
80 g Pasta ze szprotek (ryby)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		
100g Ogórek zielony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (laktoza, gluten, jaja)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	150 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Ser żółty		
80 g Ser biały (laktoza)	150 g Buraczki	70 g Pomidor		
100g Ogórek zielony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 17.09.2024

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 Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10 g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Śliwki	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 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 Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 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 Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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 PAPOWATA					
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Śliwka	300g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 100 g Ziemniaki 120 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 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: 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					
240 g Plátky owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Kapuśniak z ziemniakami 200g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 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: 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)					
200 g Plátky gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa	35 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 %	

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

10g Miksa (laktoza) 80g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 60g Śliwka	150g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	40g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier		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)				
200g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier 60g Śliwka	450g Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170g Ziemniaki 150g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30g Szyunka wieprzowa 40g Salceson drobiowy 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	35g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa 10g 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)				
200g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 60g Śliwka	450g Kapuśniak z ziemniakami 120g Ser tofu grillowany (soja) 170g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Papryka 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	35g Chleb graham (gluten) 20g Ser topiony (laktoza) 10g 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
* Czcionka wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny				

Środa 18.09.2024

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) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miłks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 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 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miłks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 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 Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 300g Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 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 Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 300g Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 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	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miiks (laktoza)	250g	Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza)	10g	Miiks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	80 g	Wędlina drobiowa
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszpinka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
<p>200 g Kefir (laktoza)</p> <p>Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg</p>					
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miiks (laktoza)	250g	Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza)	10g	Miiks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	80 g	Wędlina drobiowa
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszpinka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
<p>200 g Kefir (laktoza)</p> <p>Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg</p>					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Miiks (laktoza)	250g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
60 g	Paszтет pieczony	120 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Jajko gotowane (jaja)
20g	Rzodkiewka			70 g	Pomidor
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata
				250 g	Herbata
<p>200 g Koktajl owocowy (laktoza)</p> <p>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</p>					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Makaron na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	50 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony			70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
<p>300 g Koktajl owocowy (laktoza)</p> <p>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</p>					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	300g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony			70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
				10g	Cukier
<p>200 g Koktajl owocowy (laktoza)</p> <p>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</p>					

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

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Makaron na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	300g	Bigos	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ziemniaki	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Makaron na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	300g	Bigos wegetariański	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Miiks (laktoza)	180 g	Ziemniaki	50 g	Jajko (jajko)
80 g	Ser biały (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	30 g	Ser biały (laktoza)
80g	Ogórek zielony			100 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg					
* Czcionka wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 19.09.2024

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 Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron ze szpinakiem i serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 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 Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 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
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 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 Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem chudym i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Pasta z ryby i sera (laktoza, ryba)	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

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

30 g Ser biały w plastrach (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		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) 90 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 420g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 90 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 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 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Gruszka	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 70 g Makrela w sosie pomidorowym (ryba) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten) 400g Makaron ze szpinakiem (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Jajko gotowane (jaja) 10 g Majonez (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 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) 70g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem i szpinakiem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Śledzie w śmietanie (laktoza, ryba) 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: 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 20.09.2024

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