

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|--|---|--|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (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 Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor | Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Kefir (laktoza) | 450g Zupa jarzynowa (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) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor | Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor | Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor | Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) | 350g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szynka drobiowa | 150 g Kefir (laktoza) | Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % |

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

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 80 g Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | | Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg |
| DIETA PAPKOWATA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 350g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Kefir (laktoza) | Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 50 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor | Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 250 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (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 Miiks (laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor | Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (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 Miiks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier | 30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor | Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym 150 g Ryż na mleku (laktoza) | 450g Zupa jarzynowa niezabielana (gluten) | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna | 30 g Chleb żytni razowy (gluten) | Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % |

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

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier | 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor | Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks(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 wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Sobota 21.09.2024

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

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

| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | | | |
|--|---|-------|---|-------|------------------------------|---|---|
| 200 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) | 350g | Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg |
| 70 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 100g | Kotlet z kurczak soute | 10 g | Miks (laktoza) | | |
| 10g | Miks (laktoza) | 150 g | Ryż | 30 g | Szynka drobiowa | | |
| 70 g | Pasta rybna (laktoza, ryba) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 30 g | Paszтет pieczony | | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 100 g | Ogórek kiszony | | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata | | |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | | | | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | | | |
| 200 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Grochówka (gluten , seler) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) | Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg |
| 90 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 150g | Kotlet z kurczak soute | 10 g | Miks (laktoza) | | |
| 10g | Miks (laktoza) | 190 g | Ryż | 40 g | Szynka drobiowa | | |
| 80 g | Pasta rybna (laktoza, ryba) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 40 g | Paszтет pieczony | | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 100 g | Ogórek kiszony | | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata | | |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 150 g | Jogurt naturalny (laktoza) | 5 g | Cukier | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | | | |
| 200 g | Platki gryczane na mleku (laktoza) | 450g | Wywar warzywny z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) | 70 g | Chleb bezglutenowy | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg |
| 110 g | Chleb bezglutenowy | 120g | Kotlet z kurczak soute | 10 g | Miks (laktoza) | | |
| 10g | Miks (laktoza) | 190 g | Ryż | 30 g | Szynka drobiowa | | |
| 70 g | Pasta rybna (laktoza, ryba) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 40 g | Paszтет pieczony | | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 100 g | Ogórek kiszony | | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 250 g | Herbata | | |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | 5 g | Cukier | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | | | |
| 200 g | Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) | 450g | Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy | Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 120g | Kotlet z kurczak soute | 10 g | Margaryna roślinna | | |
| 10g | Margaryna roślinna | 190 g | Ryż | 70 g | Wędlina drobiowa | | |
| 70 g | Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym (ryba) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 100 g | Ogórek kiszony | | |
| 70g | Papryka | 10 g | Roszponka | 250 g | Herbata | | |
| 20 g | Salata | 250g | Kompot wieloowocowy | 5 g | Cukier | | |
| 250g | Kawa zbożowa | | | | | | |
| 5 g | Cukier | | | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | | | |
| 200 g | Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) | 70 g | Chleb graham (gluten) | 150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja) | Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % |
| 110 g | Chleb żytni razowy (gluten) | 150g | Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza) | 10 g | Miks (laktoza) | | |
| 10g | Miks (laktoza) | 190 g | Ryż | 70 g | Ser żółty | | |
| 70 g | Pasta rybna (laktoza, ryba) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 100 g | Ogórek kiszony | | |
| | | | | 250 g | Herbata | | |

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

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------------------|-----|--------|--|---|
| 70g 20 g 250g 5 g | Papryka Sałata Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) Cukier | 10 g 250g | Roszponka Kompot wieloowocowy | 5 g | Cukier | | w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg |
| * Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | | | | |

Niedziela 22.09.2024

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 graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg |
| DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza) | 450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten) | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata | 50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 25 g Wędlina drobiowa | Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg |

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

| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| 120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 350g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 320g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Maiks (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg | |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 30 g Ser żółty 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Ser biały (laktoza) | Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 180 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Chleb bezglutenowy 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 % w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier | 450g Krupnik nie zabieleny (gluten, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 2313 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 23,43 g Węglowodany: 54,85 % w tym cukry: 9,30 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1963 mg | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Jajko gotowane (jaja) 100g Ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Krupnik bezmięсны (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek | 90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza) 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier | 50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony | Energia: 2305 kcal Białko: 16,57 % Tłuszcz: 29,24 % Kwasy tł. nasycone: 24,35 g Węglowodany: 54,19 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 33,59 g Sód: 1965 mg | |

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Poniedziałek 23.09.2024

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 żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (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 Półdzwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ziemiaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinia 250g Kompot wieloowocowy | 110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier | 200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) | Energia: 2323 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 8,91 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1893 mg |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 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 Półdzwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ziemiaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinia 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 120 g Nektarynka | 110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata | 200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru | Energia: 2367 kcal Białko: 16,8 % Tłuszcz: 28,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,45 % 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 Półdzwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ziemiaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinia 250g Kompot wieloowocowy | 9 0g 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 Półdzwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ziemiaki 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinia 250g Kompot wieloowocowy | 9 0g 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) | 300g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, | 70g Chleb graham (gluten) | 200 g Koktajl | Energia: 1695 kcal |

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

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

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

| | | | | |
|---|--|--|--|--------------|
| 5 g Cukier | | | | Sód: 1875 mg |
| * Czionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | | |

Wtorek 24.09.2024

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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Pomarańcza | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza) | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (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 Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Szab w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza) | Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Szab w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza) | Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg |

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

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | | | | | |
| 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 pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 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 pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 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) | 300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 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 Płatki 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 | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek 200g Kefir (laktoza) | 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 Płatki gryczane na mleku | 450g Zupa pomidorowa | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) | 35 g Chleb bezglutenowy | Energia: 2328 kcal | |

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

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 110 g (laktoza) Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 150g (laktoza, seler) Sztuka mięsa w sosie (laktoza) 180 g Makaron bezglutenowy 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 10g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka | 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) | | | | |
| 200 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa nie zabelana (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka | Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roszponka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Ser tofu grillowany (soja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Miks (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 | | | | |

Środa 25.09.2024

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 Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier | 450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy | 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 | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | 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 Miks (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 80g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza) | 450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z białej kapusty 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko | 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (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) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier | 450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | 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) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | 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 Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | 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 |

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

| | | | | | |
|---|--|-------|---|-------|------------------------------------|
| 10 g | Cukier | | | | |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | | | | | |
| 120 g | Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) | 70g | Chleb pszenny (gluten) |
| 70 g | Chleb pszenny (gluten) | 150g | Udko z kurczaka gotowane | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miks (laktoza) | 170 g | Ziemniaki | 70 g | Wędlina z piersi kurczaka |
| 50 g | Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 70 g | Pomidor |
| 30 g | Dżem truskawkowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 30 g | Salata |
| 80g | Pomidor | | | 250 g | Herbata |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | 10g | Cukier |
| 10 g | Cukier | | | | |
| DIETA PĄPKOWATA | | | | | |
| 120 g | Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) | 70g | Chleb pszenny (gluten) |
| 70 g | Chleb pszenny (gluten) | 150g | Udko z kurczaka gotowane | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miks (laktoza) | 170 g | Ziemniaki | 70 g | Wędlina z piersi kurczaka |
| 50 g | Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) | 150 g | Surówka z selera (seler) | 70 g | Pomidor |
| 30 g | Dżem truskawkowy | 250g | Kompot wieloowocowy | 30 g | Salata |
| 80g | Pomidor | | | 250 g | Herbata |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | 10g | Cukier |
| 10 g | Cukier | | | | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | | |
| 150 g | Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 350g | Kwaśnica z ziemniakami | 70g | Chleb żytni razowy (gluten) |
| 70 g | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 120g | Udko z kurczaka gotowane | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miks (laktoza) | 120 g | Ziemniaki | 60 g | Wędlina z piersi kurczaka |
| 50 g | Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) | 150 g | Surówka z białej kapusty | 70 g | Pomidor |
| 100g | Ogórek kwaszony | 250g | Kompot wieloowocowy | 30 g | Salata |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | 250 g | Herbata |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | | |
| 200 g | Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 450g | Kwaśnica z ziemniakami | 90g | Chleb żytni razowy (gluten) |
| 90 g | Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 170g | Udko z kurczaka gotowane | 10g | Miks (laktoza) |
| 10g | Miks (laktoza) | 170 g | Ziemniaki z masłem (laktoza) | 80 g | Wędlina z piersi kurczaka |
| 100 g | Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) | 150 g | Surówka z białej kapusty | 70 g | Pomidor |
| 100g | Ogórek kwaszony | 250g | Kompot wieloowocowy | 30 g | Salata |
| 250g | Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | | 250 g | Herbata |
| 10 g | Cukier | | | 10g | Cukier |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU) | | | | | |
| 110 g | Chleb bezglutenowy | 450g | Kwaśnica z ziemniakami | 110g | Chleb bezglutenowy |
| 10g | Miks (laktoza) | 150g | Udko z kurczaka pieczone | 10g | Miks (laktoza) |
| 50 g | Pasta ze szprotek | 170 g | Ziemniaki z masłem (laktoza) | 80 g | Wędlina z piersi kurczaka |

Energia: 2191 kcal
 Białko: 16,52 %
 Tłuszcz: 25,34 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
 Węglowodany: 58,14 %
 w tym cukry: 9,12 %
 Błonnik: 14,91 g
 Sód: 1980 mg

Energia: 2191 kcal
 Białko: 16,52 %
 Tłuszcz: 25,34 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
 Węglowodany: 58,14 %
 w tym cukry: 9,12 %
 Błonnik: 14,91 g
 Sód: 1980 mg

Energia: 1765 kcal
 Białko: 15,82 %
 Tłuszcz: 28,37 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
 Węglowodany: 55,81 %
 w tym cukry: 8,34 %
 Błonnik: 28,43 g
 Sód: 1891 mg

Energia: 2376 kcal
 Białko: 18,84 %
 Tłuszcz: 29,06 %
 Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
 Węglowodany: 52,1 %
 w tym cukry: 9,08 %
 Błonnik: 32,13 g
 Sód: 1990 mg

Energia: 2132 kcal
 Białko: 15,03 %
 Tłuszcz: 29,81 %

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

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 30 g (laktoza, ryby) Dżem truskawkowy | 150 g Surówka z białej kapusty | 70 g Pomidor | | Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg |
| 80g Ogórek kwaszony | 250g Kompot wieloowocowy | 30 g Sałata | | |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | 250 g Herbata | | |
| 10 g Cukier | | 10g Cukier | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) | 450g Kwaśnica z ziemniakami | 110g Chleb żytni razowy (gluten) | 150 g Jabłko | Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg |
| 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 150g Udko z kurczaka pieczone | 10g Margaryna roślinna | | |
| 10g Margaryna roślinna | 170 g Ziemniaki | 80 g Wędlina z piersi kurczaka | | |
| 50 g Pasta ze szprotek (ryby) | 150 g Surówka z białej kapusty | 70 g Pomidor | | |
| 30 g Dżem truskawkowy | 250g Kompot wieloowocowy | 30 g Sałata | | |
| 80g Ogórek kwaszony | | 250 g Herbata | | |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym | | 10g Cukier | | |
| 10 g Cukier | | | | |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) | 450g Kwaśnica z ziemniakami | 110g Chleb żytni razowy (gluten) | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg |
| 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) | 120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza) | 10g Miks (laktoza) | 30 g Herbatniki (gluten, laktoza, jaja) | |
| 10g Miks (laktoza) | 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) | 80 g Ser żółty | | |
| 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) | 150 g Surówka z białej kapusty | 70 g Pomidor | | |
| 30 g Dżem truskawkowy | 250g Kompot wieloowocowy | 30 g Sałata | | |
| 80g Ogórek kwaszony | | 250 g Herbata | | |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) | | 10g Cukier | | |
| 10 g Cukier | | | | |

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 26.09.2024

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

| ŚNIADANIE II ŚNIADANIE | OBIAD PODWIECZOREK | KOLACJA | KOLACJA NOCNA | WARTOŚĆ ODŻYWCZA |
|---|--|--|-------------------------------|---|
| DIETA PODSTAWOWA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 100 g Jabłko 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 110g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Serek wiejski (laktoza) | 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza) | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 110g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (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 Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(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 Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy | 80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg |

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

| | | | | |
|--|---|--|-------------------------------|---|
| 100 g Jabłko | | 10 g Cukier | | |
| DIETA UBOGOENERGETYCZNA | | | | |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 100 g Jabłko | 350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 100g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej 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 | 100 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | | | | |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (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 Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier | 250 g Serek wiejski (laktoza) | 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) 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 Jajko gotowane w sosie koperkowym (laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g 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 Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot wieloowocowy | 100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | 150 g Gruszka | Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg |
| DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH) | | | | |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Mozzarella (laktoza) 100g Ogórek zielony | 450g Zupa jarzynowa(laktoza) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej | 100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % |

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

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 100 g Jabłko | 250g Kompot wielowocowy | 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier | w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg |
| * Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny | | | |

Piątek 27.09.2024