

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Kaszanka (gluten) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30g Szyńka wieprzowa 30g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (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 kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Kaszanka (gluten) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30g Szyńka drobiowa	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 %

30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 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
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 60 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	350g <b>Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szyńka drobiowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Kefir (laktoza)</b>	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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)</b> 150 g Ziemniaki 120 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szyńka wieprzowa 30 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten)</b> 160g <b>Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja)</b> 160 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Szyńka wieprzowa 30 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa kalafiorowa (laktoza)</b> 120g <b>Kotlet mielony (laktoza, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szyńka wieprzowa 30 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				

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

Sobota 05.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks(laktoza)</b> 80 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół (gluten, seler, jaja)</b> 150g <b>Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)</b> 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g <b>Rosół (gluten, seler, jaja)</b> 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół (gluten, seler, jaja)</b> 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół (gluten, seler, jaja)</b> 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>	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 UBOGOENERGETYCZNA						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	250g	<b>Rosól (gluten, seler, jaja)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>  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	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	100g	Kotlet z kurczaka saute	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	120 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
50 g	<b>Ser biały (laktoza)</b>	120 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	30 g	Paszтет pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Rosól (gluten, seler, jaja)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>  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	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	<b>Kurczak w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)</b>	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	160 g	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa	
90 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	40 g	Paszтет pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	150 g	<b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
200 g	<b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Rosól z makaronem bezglutenowym (seler, jaja)</b>	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>  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 kurczaka saute	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	190 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
80 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	40 g	Paszтет pieczony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			5 g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Rosól (gluten, seler, jaja)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 25 g <b>Dżem niskosłodzony truskawkowy</b>  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	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	Kotlet z kurczaka saute	10 g	<b>Margaryna roślinna</b>	
10g	<b>Margaryna roślinna</b>	190 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa	
60 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	100 g	Ogórek kiszony	
30 g	Wędlina drobiowa	10 g	Roszponka	250 g	Herbata	
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	
20 g	Salata					
250g	Kawa zbożowa					
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
200 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> 30 g <b>Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)</b>  Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	<b>Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)</b>	10 g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty	
90 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	<b>Surówka z selera (seler)</b>	100 g	Ogórek kiszony	
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata	
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier	

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

Niedziela 06.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 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
<b>DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser biały (laktoza)</b>	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 250g Kompot z jabłek  PODWIECZOREK 30 g <b>Paluszki (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 3 g <b>Masło (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 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

<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>							
120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g	<b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b>	70 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 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
70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	320g	<b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	250g	Kompot z jabłek	60 g	Salceson drobiowy		
30 g	Wędlina wieprzowa			80 g	Pomidor		
30 g	<b>Ser biały chudy (laktoza)</b>			20 g	Salata		
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>						
5g	Cukier						
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>							
250 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 25 g <b>Ser biały (laktoza)</b>	Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg
90 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	30 g	<b>Ser żółty</b>	80 g	Salceson drobiowy		
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor		
40 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			20 g	Salata		
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier		
5 g	Cukier						
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>							
180 g	<b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler)</b>	90 g	Chleb bezglutenowy	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
110 g	Chleb bezglutenowy	420g	<b>Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	250g	Kompot z jabłek	80 g	Salceson drobiowy		
40 g	Wędlina wieprzowa			80 g	Pomidor		
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			20 g	Salata		
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier		
5 g	Cukier						
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>							
180 g	<b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Krupnik nie zabieleny (gluten, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 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
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler)</b>	10g	Margaryna roślinna		
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z jabłek	80 g	Salceson drobiowy		
70 g	Wędlina wieprzowa			80 g	Pomidor		
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			20 g	Salata		
250g	<b>Kawa zbożowa</b>			250 g	Herbata		
5 g	Cukier			10g	Cukier		
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>							
180 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik bezmięсны (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 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
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>		
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	250g	Kompot z jabłek	80 g	<b>Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)</b>		
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			80 g	Pomidor		
50 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>			20 g	Salata		
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			250 g	Herbata		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier		
5 g	Cukier						



\* Czionka wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 07.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	450g <b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z sera białego (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z sera białego (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				

120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	140g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Miks (laktoza)</b>			Białko: 16,52 %
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	<b>Pasta z sera białego (laktoza)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
<b>DIETA PAKOWATA</b>								
120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	140g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Miks (laktoza)</b>			Białko: 16,52 %
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	<b>Pasta z sera białego (laktoza)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>								
150 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	250g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g	Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	100g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,82 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	120 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	<b>Pasta z sera białego (laktoza)</b>	120 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,81 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,34 %
								Błonnik: 28,43 g
								Sód: 1891 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>								
200 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	90g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g	Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	160g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>	150 g	<b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Białko: 18,84 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	140 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	<b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 52,1 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,08 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,13 g
								Sód: 1990 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>								
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza)</b>	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	150g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,03 %
80 g	<b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b>	170 g	<b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,16 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier			Błonnik: 32,43 g

				Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g <b>Barszcz biały z ziemniakami niezabielany (gluten)</b>	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	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 <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	150g Pieczeń w sosie własnym	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	170 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	80 g Wędlina z piersi kurczaka		
80 g <b>Pasta z makreli (ryby)</b>	150 g Buraczki	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g <b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	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 <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	150g <b>Gulasz z ciecierzycy</b>	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	170 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	80 g Ser żółty		
80 g <b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b>	150 g Buraczki	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 08.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Śliwki	450g <b>Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Bigos</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Śliwki	450g <b>Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Bigos</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g <b>Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Potrawka z kurczaka z warzywami</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g <b>Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g <b>Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Potrawka z kurczaka z warzywami</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g <b>Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>	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

<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 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	
<b>DIETA PĄPKOWATA</b>					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 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	
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10 g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Zupajarzynowa z grzankami (gluten, laktoza) 200g Bigos 120 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (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	
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
250 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10 g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza) 350g Bigos 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (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	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10 g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) 300g Bigos 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

5 g Cukier				
60 g Śliwka				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z grzankami niezabielana (gluten)</b>	70g <b>Chleb graham (gluten)</b>	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b>	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	300g <b>Bigos</b>	10g Margaryna roślinna	30 g Wędlina drobiowa	
10g Margaryna roślinna	200 g Ziemniaki	50 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki	10 g Sałata	30 g Dżem truskawkowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
10g Sałata		20 g Sałata		
10 g Ketchup		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa		10g Cukier		
5 g Cukier				
60 g Śliwka				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z grzankami (gluten, laktoza)</b>	70g <b>Chleb graham (gluten)</b>	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b>	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	300g <b>Bigos bezmięśny</b>	10g <b>Miks (laktoza)</b>	30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b>	
10g <b>Miks (laktoza)</b>	200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>	50 g Ser żółty	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki sojowe	10 g Sałata	30 g Dżem truskawkowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
10g Sałata		20 g Sałata		
10 g Ketchup		250 g Herbata		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		
5 g Cukier				
60 g Śliwka				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 09.10.2024

<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA NOCNA</b>	<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>
------------------	--------------	----------------	----------------------	-------------------------

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>					
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	150g	<b>Półgłówki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
50 g	Pasztet pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
30 g	Dżem truskawkowy	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
80g	Ogórek zielony			250 g	Herbata
20g	Rzodkiewka			10g	Cukier
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
5 g	Cukier				
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					
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>					
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	150g	<b>Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Pasztet pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka			250 g	Herbata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
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					
II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
50 g	<b>Bulka graham (gluten)</b>	150 g	Gruszka		
30 g	<b>Pasta jajeczna (laktoza, jaja)</b>				
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>					
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	120g	<b>Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ryż	80 g	Wędlina wieprzowa
50 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
30 g	Dżem truskawkowy	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
80g	Pomidor			250 g	Herbata
20g	Roszonka			10g	Cukier
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				
5 g	Cukier				
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					
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>					
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	120g	<b>Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ryż	80 g	Wędlina wieprzowa
50 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
30 g	Dżem truskawkowy	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
20g	Roszonka			250 g	Herbata
				10g	Cukier
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					



250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier					
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Wędlina drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędlina 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	
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Wędlina drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędlina 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	
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miłks (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 120g Polędwiczki drobiowe 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Wędlina 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	
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
200 g Placiki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miłks (laktoza) 90 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 180g Polędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędlina 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	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g Placiki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy	450g Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe	110g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 %	

10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Pasztet pieczony 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g Margaryna roślinna 50 g Pasztet pieczony 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami</b> 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kureczaka 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 30 g Dżem truskawkowy 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (laktoza)</b> 150g <b>Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g <b>Jajko (jajko)</b> 30 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	<b>200 g Kefir (laktoza)</b>	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
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Czwartek 10.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 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 Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 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 Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Ryż zapiekany z jabłkami	70g Chleb graham (gluten) 10g Małks (laktoza) 20 g Szynka wieprzowa	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 %

20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	(gluten)	Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Makaron bezglutenowy na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Jabłko	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Makaron na mleku (gluten) roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Jabłko	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (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 Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 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 11.10.2024

