

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks a(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks(laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 50g Pomidor 50g Salata z jogurtem naturalnym (laktoza) 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 50g Pomidor	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Gulasz 180 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg

50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z marchewki z brzoskwinia	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Pomidor			5 g	Cukier
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA PAKOWATA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb pszenny (gluten)
90 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Gulasz z indyka	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
20 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka z marchewki z brzoskwinia	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
50g	Pomidor			5 g	Cukier
50g	Salata z jogurtem naturalnym (laktoza)				
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Gulasz	10 g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	130 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
30 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
100g	Ogórek zielony	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz	10 g	Miks laktoza)
10g	Miks (laktoza)	150 g	Kasza jęczmienna (gluten)	40 g	Szynka wieprzowa
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Surówka szwedzka	40 g	Ser biały (laktoza)
40 g	Wędlina drobiowa	10 g	Salata	100 g	Warzywa gotowane
10 g	Miód	250g	Kompot truskawkowo-jabłkowy	250 g	Herbata
				5 g	Cukier

Energia: 2251 kcal
 Białko: 16,38 %
 Tłuszcz: 25,31 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
 Węglowodany: 58,31 %
 w tym cukry: 9,23 %
 Błonnik: 14,98 g
 Sód: 1900 mg

Energia: 2251 kcal
 Białko: 16,38 %
 Tłuszcz: 25,31 %
 Kwasy tł. nasycone: 20,82 g
 Węglowodany: 58,31 %
 w tym cukry: 9,23 %
 Błonnik: 14,98 g
 Sód: 1900 mg

Energia: 1732 kcal
 Białko: 15,39 %
 Tłuszcz: 29,38 %
 Kwasy tł. nasycone: 21,82 g
 Węglowodany: 55,23 %
 w tym cukry: 8,87 %
 Błonnik: 30,12 g
 Sód: 1838 mg

Energia: 2323 kcal
 Białko: 18,13 %
 Tłuszcz: 28,56%
 Kwasy tł. nasycone: 25,18 g
 Węglowodany: 53,31 %
 w tym cukry: 9,42 %
 Błonnik: 32,14 g

100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 150 g Jogurt naturalny (laktoza)				Sód: 1931 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 130g Gulasz 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2281 kcal Białko: 15,30 % Tłuszcz: 28,35 % Kwasy tł. nasycone: 24,18 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1932 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 10 g Miód 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem niezabielana (gluten, jaja, seler) 130g Gulasz 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	35 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2293 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 55,61 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,33 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 10 g Miód 80 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Pomidorowa makaronem (gluten, jaja, seler) 150g Pasata pomidorowa z fasolą i pieczarkami 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g BSurówka szwedzka 10 g Sałata 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 27,56 % Kwasy tł. nasycone: 23,18 g Węglowodany: 56,52 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 32,10 g Sód: 1930 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 12.10.2024

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 z tuńczyka (laktoza, ryba) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z kurczak w panierce 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 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 z tuńczyka (laktoza, ryba) 80g Papryka czerwona 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 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) 30g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g Ogórek konserwowy 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 z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40g 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 z tuńczyka (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40g 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 UBOGOENERGETYCZNA						
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Rosól (gluten, jaja, 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	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
50 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Paszтет pieczony	
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek konserwowy	
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	Rosól (gluten, jaja, 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	Ziemniaki	40 g	Szynka drobiowa	
90 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony	
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek konserwowy	
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	Rosól 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	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa	
70 g	Pasta z tuńczyka (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Paszтет pieczony	
80g	Papryka czerwona	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek konserwowy	
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	Rosól (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	Ziemniaki	70 g	Wędlina drobiowa	
70 g	Tuńczyk w sosie własnym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek konserwowy	
80g	Papryka czerwona	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 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet jajeczny (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Miks (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	190 g	Ziemniaki	70 g	Ser żółty	
70 g	Pasta z tuńczyka	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek konserwowy	
80g	Papryka czerwona	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				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 13.10.2024

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

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

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

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Poniedziałek 14.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 50g Pomidor 50 g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 50g Pomidor 50 g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa koperkowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	60 g Twarożek z makrelą	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g (gluten, jaja, seler, laktoza) Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	(laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 350g Naleśniki z serem chudym (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 80g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemiaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	30 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 150g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 120 g Ziemiaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	80 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50g Śliwka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 120g Sztuka mięsa 50 g Sos chrzanowy (laktoza) 180 g Ziemiaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	60 g Twarożek z makrelą (laktoza, ryba) 30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa koperkowa niezabielana z makaronem (gluten, jaja, seler)	90g Chleb graham (gluten)	60 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba)	Energia: 2308 kcal Białko: 15,61 % Tłuszcz: 28,41 % Kwasy tł. nasycone: 23,81 g Węglowodany: 55,98 % w tym cukry: 9,36 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1975 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Sztuka mięsa	10g Margaryna roślinna	30 g Chleb żytni (gluten)	
10g Margaryna roślinna (laktoza)	50 g Sos chrzanowy na mleku roślinnym	40 g Szynka wieprzowa		
70 g Wędlina drobiowa	180 g Ziemiaki	40 g Szynka drobiowa		
50g Pomidor	150 g Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
50g Śliwka	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)	90g Chleb graham (gluten)	60 g Twarożek z makrełą (laktoza, ryba)	Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	140g Kotlet warzywny (gluten, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	30 g Chleb żytni (gluten)	
10g Masło ekstra (laktoza)	50 g Sos chrzanowy (laktoza)	60 g Feta ((laktoza)		
80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	180 g Ziemiaki	120 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
50g Pomidor	150 g Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g Herbata		
50g Śliwka	250g Kompot wieloowocowy	10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 15.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Arbuz	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie z makaronem pełnoziarnistym (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 350g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 320g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10g Ketchup	350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 250g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza) 400g Spaghetti bolońskie (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10g Ketchup	450g Zupa jarzynowa (laktoza) 350g Spaghetti bolońskie bezglutenowym (laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miks (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	

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa niezabielana (gluten)	70g	Chleb graham (gluten)	60 g	Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti bolońskie (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna	30 g	Wędlina drobiowa	
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z jabłek	50 g	Szynka wieprzowa	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki			30 g	Dżem truskawkowy			
90g	Pomidor			50 g	Papryka			
10g	Sałata			20 g	Sałata			
10g	Ketchup			250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier			
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)	70g	Chleb graham (gluten)	60 g	Bulka grahamka (gluten)	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	350g	Spaghetti z sosem pomidorowym (laktoza, gluten, jaja)	10g	Miks (laktoza)	30 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	
10g	Miks (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	50 g	Ser żółty	10 g	Rzodkiewka	
80 g	Parówki sojowe			30 g	Dżem truskawkowy			
90g	Pomidor			50 g	Papryka			
10g	Sałata			20 g	Sałata			
10g	Ketchup			250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			
5 g	Cukier							
* Czcionka wytluszczona zostały zaznaczone alergeny								

Środa 16.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g 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 selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g 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 selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g 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) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g 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) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g

70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g 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	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Kwaśnica z ziemniakami 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g Serek wiejski (laktoza)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g 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 selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina drobiowa	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	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 %

100g	Ogórek kwaszony		10g	Cukier		Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym							
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	Jabłko	Energia: 2345 kcal
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,11 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser biały (laktoza)			Tłuszcz: 29,81 %
80 g	Ser żółty (laktoza)	150 g	Surówka z selera (seler)	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 26,92 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 54,08 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,11 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,61 g
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny							Sód: 1987 mg	

Czwartek 17.10.2024