

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (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 Kotleł 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 Miłks (laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (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 Kotleł 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 Miłks (laktoza) 30g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotleł mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miłks (laktoza) 30g Szynka 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	500g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szyńka wieprzowa	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 %

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

Sobota 19.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Salceson 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 16,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 55,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 5g Masło ekstra (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Salceson 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka z otrębami (laktoza)	Energia: 2372 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 54,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 50 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
5 g	Cukier							
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO								
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal
10g	Miiks (laktoza)			10 g	Miiks (laktoza)			Białko: 17,56 %
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Salceson drobiowa			Tłuszcz: 24,91 %
40 g	Ser biały chudy (laktoza)	160 g	Ziemniaki	100 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 21,60 g
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata			Węglowodany: 57,53 %
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,72 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1956 mg
DIETA PĄPKOWATA								
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal
10g	Miiks (laktoza)			10 g	Miiks (laktoza)			Białko: 17,56 %
40 g	Wędlina drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Salceson drobiowa			Tłuszcz: 24,91 %
40 g	Ser biały chudy (laktoza)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 21,60 g
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata			Węglowodany: 57,53 %
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,72 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1956 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	300g	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 1780 kcal
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miiks (laktoza)			Białko: 18,23 %
10 g	Miiks (laktoza)	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	60 g	Salceson			Tłuszcz: 29,17 %
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 20,53 g
30 g	Ser biały (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 52,60 %
70g	Pomidor							w tym cukry: 8,55 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 29,62 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1873 mg
DIETA BOGATOBIĄŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2265 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Miiks (laktoza)			Białko: 18,95 %
10g	Miiks (laktoza)	140 g	Kasza jęczmienna (gluten)	100 g	Salceson			Tłuszcz: 28,56 %
40 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 24,42 g
50 g	Ser żółty (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 52,49 %
70g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,68 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 31,72 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1943 mg
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z makaronem bezglutenowym (seler, jaja)	100 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Maślanka z owocami (laktoza)	Energia: 2293 kcal
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa (laktoza)	10 g	Miiks (laktoza)			Białko: 16,15 %
10g	Miiks (laktoza)	160 g	Ziemniaki	80 g	Salceson			Tłuszcz: 28,64 %
30 g	Wędlina wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 24,33 g
				250 g	Herbata			Węglowodany: 55,21 %

50 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka (ryba) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 80 g Salceson 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Dżem truskawkowy	Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,89 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny (seler, gluten) 120g Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 28,95 % Kwasy tł. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 20.10.2024

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 Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 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	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 OGRANIECZENIEM 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 pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 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	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 OGRANIECZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 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)	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 pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 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	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 Miks (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza)	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 Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem niezabielną (gluten, jaja, seler) 140g Gyros drobiowy 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Kotlet warzywny (gluten, jaja) 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Feta ((laktoza) 120 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 21.10.2024

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) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 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) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie ziołowym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Salata 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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
10 g	Cukier							
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Warzywa gotowane	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
100g	Pomidor			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
10 g	Cukier							Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Warzywa gotowane	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
100g	Pomidor			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
10 g	Cukier							Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,82 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki (laktoza)	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
30 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Warzywa gotowane	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
30g	Serek śmietankowy (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,81 %
100g	Papryka konserwowa			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,34 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 28,43 g
								Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie ziolowym (laktoza, gluten)	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
50 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
30g	Ser topiony (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 52,1 %
100g	Papryka konserwowa			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,08 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 32,13 g
10 g	Cukier							Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								

110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie zielowym (laktoza) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 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 Pasta ze szprotek (ryby) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony nie zabieleny 120g Bitki w sosie zielowym (gluten) 170 g Ziemniaki 150 g Surówka szwedzka 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 10g Cukier	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 30g Ser topiony (laktoza) 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser żółty 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	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
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 22.10.2024

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 selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Arbuz	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 220 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA PĄPKOWATA					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 120 g Kasza jęczmienna (gluten) 120 g Surówka z selera (seler) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miłks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 160g Zrazy wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Miłks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa selerowa (laktoza) 120g Zrazy wieprzowe (laktoza) 220 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Miłks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg	

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

* Czcionka wytluszczona zostały zaznaczone alergeny

Środa 23.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks laktoza) 80 g Wędlna z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miiks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Półdewiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Wędlna wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier				
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA PĄPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemiaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 120g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1629 kcal Białko: 15,5 % Tłuszcz: 28,57 % Kwasy tł. nasycone: 23,21 g Węglowodany: 55,93 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 30,41 g Sód: 1928 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 180g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, laktoza, jaja) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 50 g Sos czosnkowy (laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	300 g Koktajl wieloowocowy (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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony	450g Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza) 150g Połędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos czosnkowy (laktoza)	110g Chleb bezglutenowy 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 %

20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	10g Cukier		Błonnik: 33,41 g Sód: 1978 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym (gluten, jaja) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2151 kcal Białko: 14,8 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 23,38 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Miks (laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ryż 30 g Sos ziołowy (gluten, laktoza, jaja) 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Jajko (jajko) 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2235 kcal Białko: 15,7 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 54,48 % w tym cukry: 9,73 % Błonnik: 33,21 g Sód: 1921 mg
* Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 24.10.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 110g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem brokułowy(laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 50 g Biskopki (gluten, laktoza, jaja)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	350g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 80g Jajko gotowane w sosie koperkowym	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 %

10g Masło ekstra (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	(gluten, laktoza, jaja) 120g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	20g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata	10g Otręby pszenne (gluten)	Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200g Ryż na mleku (laktoza) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 160g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 120g Ziemniaki 170g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	250g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150g Ryż na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza,) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150g Ryż na mleku roślinnym 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	450g Zupa kalafiorowa niezab. (gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, jaja) 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70g Szynka wieprzowa 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier	150g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150g Ryż na mleku (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Ser żółty (laktoza) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa kalafiorowa (laktoza, gluten) 120g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata lodowa 250g Herbata 5g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten)	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 25.10.2024

