

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

|   |  |       |  |       |   |       |                                    |                             |
|---|--|-------|--|-------|---|-------|------------------------------------|-----------------------------|
| 80 g  | <b>Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja)</b> | 180 g | Ziemniaki  | 40 g  | <b>Ser biały chudy (laktoza)</b>                              |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 20,03 g |
| 100g  | Pomidor  | 150 g | <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b>         | 100 g | <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> |       |                                    | Węglowodany: 59,20 %        |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                      | 250g  | Kompot truskawkowo-jabłkowy                            | 250 g | Herbata   |       |                                    | w tym cukry: 9,05 %         |
| 5 g   | <b>Cukier</b>  |       |  | 5 g   | <b>Cukier</b>   |       |                                    | Błonnik: 14,98 g            |
|   |  |       |  |       |   |       |                                    | Sód: 1902 mg                |
| <b>DIETA PAPKOWATA</b>                              |  |       |  |       |   |       |                                    |                             |
| 150 g   | <b>Ryż na mleku (laktoza)</b>                                | 350g  | <b>Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)</b>                | 70 g  | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                                 | 150 g | <b>Kefir (laktoza)</b>             | Energia: 2159 kcal          |
| 110 g   | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                                | 100g  | <b>Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)</b> | 10 g  | <b>Miaks (laktoza)</b>  |       |                                    | Białko: 15,83 %             |
| 10g   | <b>Miaks (laktoza)</b>                                       | 180 g | Ziemniaki  | 30 g  | Szynka drobiowa   |       |                                    | Tłuszcz: 24,97 %            |
| 80 g  | <b>Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja)</b> | 150 g | <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b>         | 40 g  | <b>Ser biały chudy (laktoza)</b>                              |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 20,03 g |
| 100g  | Pomidor  | 250g  | Kompot truskawkowo-jabłkowy                            | 100 g | <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> |       |                                    | Węglowodany: 59,20 %        |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                      |       |  | 250 g | Herbata   |       |                                    | w tym cukry: 9,05 %         |
| 5 g   | <b>Cukier</b>  |       |  | 5 g   | <b>Cukier</b>   |       |                                    | Błonnik: 14,98 g            |
|   |  |       |  |       |   |       |                                    | Sód: 1902 mg                |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>                      |  |       |  |       |   |       |                                    |                             |
| 70 g  | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                                | 350g  | <b>Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)</b>                | 50 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b>                                  | 30 g  | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> | Energia: 1765 kcal          |
| 10g   | <b>Miaks (laktoza)</b>                                       | 100g  | <b>Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)</b> | 10 g  | <b>Miaks (laktoza)</b>  | 20 g  | Wędlina drobiowa                   | Białko: 16,33 %             |
| 60 g  | <b>Jajko gotowane z jogurtem i koperkiem (laktoza, jaja)</b> | 150 g | Ziemniaki  | 30 g  | Szynka wieprzowa  | 30 g  | Pomidor                            | Tłuszcz: 29,18 %            |
| 100g  | Pomidor  | 120 g | <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b>         | 30 g  | <b>Ser biały (laktoza)</b>                                    |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 20,13 g |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                      | 250g  | Kompot truskawkowo-jabłkowy                            | 70 g  | <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> |       |                                    | Węglowodany: 54,49 %        |
|   |  |       |  | 250 g | Herbata   |       |                                    | w tym cukry: 9,37 %         |
|   |  |       |  |       |   |       |                                    | Błonnik: 28,13 g            |
|   |  |       |  |       |   |       |                                    | Sód: 1825 mg                |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>                         |  |       |  |       |   |       |                                    |                             |
| 250 g   | <b>Ryż na mleku (laktoza)</b>                                | 450g  | <b>Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)</b>                | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b>                                  | 30 g  | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> | Energia: 2254 kcal          |
| 110 g   | Chleb bezglutenowy   | 160g  | <b>Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja)</b>          | 10 g  | <b>Miaks (laktoza)</b>  | 30 g  | <b>Ser żółty (laktoza)</b>         | Białko: 18,47 %             |
| 10g   | <b>Miaks (laktoza)</b>                                       | 160 g | Ziemniaki  | 40 g  | Szynka wieprzowa  | 30 g  | Pomidor                            | Tłuszcz: 27,65 %            |
| 100 g   | <b>Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)</b>      | 150 g | <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b>         | 30 g  | <b>Ser biały (laktoza)</b>                                    |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 24,78 g |
| 100g  | Papryka, pomidor   | 250g  | Kompot truskawkowo-jabłkowy                            | 100 g | <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> |       |                                    | Węglowodany: 53,88 %        |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                      |       |  | 250 g | Herbata   |       |                                    | w tym cukry: 8,97 %         |
| 5 g   | <b>Cukier</b>  |       |  | 5 g   | <b>Cukier</b>   |       |                                    | Błonnik: 34,34 g            |
|   |  |       |  |       |   |       |                                    | Sód: 1899 mg                |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>             |  |       |  |       |   |       |                                    |                             |
| 150 g   | <b>Ryż na mleku (laktoza)</b>                                | 450g  | <b>Zupa jarzynowa (laktoza)</b>                        | 70 g  | Chleb bezglutenowy  | 30 g  | Chleb bezglutenowy                 | Energia: 2276 kcal          |
| 110 g   | Chleb bezglutenowy   | 120g  | <b>Kotlet mielony (laktoza, jaja)</b>                  | 10 g  | <b>Miaks (laktoza)</b>  | 20 g  | <b>Ser żółty (laktoza)</b>         | Białko: 15,41 %             |
| 10g   | <b>Miaks (laktoza)</b>                                       | 200 g | Ziemniaki  | 30 g  | Szynka wieprzowa  | 30 g  | Pomidor                            | Tłuszcz: 28,11 %            |
| 80 g  | <b>Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)</b>      | 150 g | Marchewka z groszkiem gotowana                         | 30 g  | <b>Ser biały (laktoza)</b>                                    |       |                                    | Kwasy tł. nasycone: 24,05 g |
| 100g  | Papryka, pomidor   | 250g  | Kompot truskawkowo-jabłkowy                            | 100 g | Salatka warzywna z winegretem                                 |       |                                    | Węglowodany: 56,48 %        |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                      |       |  | 250 g | Herbata   |       |                                    | w tym cukry: 9,17 %         |
| 5 g   | <b>Cukier</b>  |       |  | 5 g   | <b>Cukier</b>   |       |                                    | Błonnik: 34,05 g            |
|   |  |       |  |       |   |       |                                    | Sód: 1894 mg                |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b> |  |       |  |       |   |       |                                    |                             |
| 150 g   | Ryż na mleku roślinnym                                       | 450g  | <b>Zupa jarzynowa niezabielana (gluten)</b>            | 70 g  | <b>Chleb graham (gluten)</b>                                  | 30 g  | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> | Energia: 2267 kcal          |
| 150 g   | <b>Ryż na mleku (laktoza)</b>                                |       |  | 10 g  | <b>Margaryna roślinna</b>                                     |       |                                    | Białko: 15,04 %             |

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g Margaryna roślinna<br>80 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b><br>100g Papryka, pomidor<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier  | 120g <b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b><br>200 g Ziemniaki<br>150 g Marchewka z groszkiem gotowana<br><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  | 30 g Szynka wieprzowa<br>30 g Szynka drobiowa<br>100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b><br>250 g Herbata<br>5 g Cukier   | 20 g Wędlina drobiowa<br>30 g Pomidor  | Tłuszcz: 28,03 %<br>Kwasy tł. nasycone: 22,42 g<br>Węglowodany: 56,93 %<br>w tym cukry: 9,04 %<br>Błonnik: 33,55 g<br>Sód: 1883 mg  |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>  |   |   |  |   |
| 150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g <b>Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)</b><br>100g Papryka, pomidor<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier | 450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)</b><br>120g <b>Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja)</b><br>200 g Ziemniaki<br>150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b><br>250g Kompot truskawkowo-jabłkowy | 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10 g <b>Miks(laktoza)</b><br>70 g <b>Tofu (soja)</b><br>100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b><br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b><br>30 g Pomidor | Energia: 2274 kcal<br>Białko: 15,05 %<br>Tłuszcz: 28,07 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,07 g<br>Węglowodany: 56,88 %<br>w tym cukry: 9,03 %<br>Błonnik: 32,14 g<br>Sód: 1889 mg |
| * Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny   |   |   |  |   |

Sobota 16.11.2024

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



|  |                         |            |   |
|--|-------------------------|------------|---|
| 70g Papryka                                  | 10 g Roszponka          | 5 g Cukier | w tym cukry: 9,15 %<br>Błonnik: 31,56 g<br>Sód: 1956 mg |
| 20 g Sałata                                  | 250g Kompot wielowocowy |            |   |
| 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> |                         |            |   |
| 5 g Cukier                                   |                         |            |   |

\* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Niedziela 17.11.2024

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



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



\* Czionka wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 18.11.2024

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE  | OBIAD<br>PODWIECZOREK   | KOLACJA  | KOLACJA NOCNA  | WARTOŚĆ ODŻYWCZA  |
|--|---|--|--|---|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  |   |  |  |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>40 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Wędlina drobiowa<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier   | 400g <b>Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler)</b><br>180 g Ziemiaki<br>150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią<br>250g Kompot wieloowocowy                                     | 110g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | <b>200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)</b>           | Energia: 2323 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 28,72 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,66 g<br>Węglowodany: 54,88 %<br>w tym cukry: 8,91 %<br>Błonnik: 35,78 g<br>Sód: 1893 mg  |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |   |  |  |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b><br>40 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Wędlina drobiowa<br>90g Pomidor<br>10g Sałata<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>II ŚNIADANIE<br>30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> | 400g <b>Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler)</b><br>180 g Ziemiaki<br>150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią<br>250g Kompot wieloowocowy<br>PODWIECZOREK<br>120 g Nektarynka | 110g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b><br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g <b>Ser biały (laktoza)</b><br>100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa<br>250 g Herbata               | <b>200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru</b> | Energia: 2367 kcal<br>Białko: 16,8 %<br>Tłuszcz: 28,75 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,86 g<br>Węglowodany: 54,45 %<br>w tym cukry: 8,23 %<br>Błonnik: 36,54 g<br>Sód: 1899 mg  |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |  |  |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor, Sałata<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier  | 400g <b>Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler)</b><br>180 g Ziemiaki<br>150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią<br>250g Kompot wieloowocowy  | 9 0g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Szynka drobiowa<br>40 g <b>Ser biały chudy(laktoza)</b><br>100 g Pomidor, sałata, oliwa<br>250 g Herbata<br>10g Cukier               | <b>200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>                               | Energia: 2253 kcal<br>Białko: 16,34 %<br>Tłuszcz: 24,58 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,62 g<br>Węglowodany: 59,08 %<br>w tym cukry: 8,81 %<br>Błonnik: 33,28 g<br>Sód: 1853 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>   |   |  |  |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor, Sałata<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier  | 400g <b>Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler)</b><br>180 g Ziemiaki<br>150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią<br>250g Kompot wieloowocowy  | 9 0g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miks (laktoza)</b><br>40 g Szynka drobiowa<br>40 g <b>Ser biały chudy(laktoza)</b><br>100 g Pomidor, sałata, oliwa<br>250 g Herbata<br>10g Cukier               | <b>200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>                               | Energia: 2253 kcal<br>Białko: 16,34 %<br>Tłuszcz: 24,58 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,62 g<br>Węglowodany: 59,08 %<br>w tym cukry: 8,81 %<br>Błonnik: 33,28 g<br>Sód: 1853 mg |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>   |   |  |  |   |
| 120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>  | 300g <b>Barszcz ukraiński z fasolą (gluten,</b>   | 70g <b>Chleb graham (gluten)</b>   | <b>200 g Koktajl</b>   | Energia: 1695 kcal  |

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

|   |  |  |  |              |
|---|--|--|--|--------------|
| 5 g Cukier  |  |  |  | Sód: 1875 mg |
| <b>* Czionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b> |  |  |  |              |

Wtorek 19.11.2024

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE   | OBIAD<br>PODWIECZOREK  | KOLACJA  | KOLACJA NOCNA   | WARTOŚĆ ODŻYWCZA   |
|---|--|--|---|--|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>   |  |  |   |  |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                       | 450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek   | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Rzodkiewka | Energia: 2314 kcal<br>Białko: 15,8 %<br>Tłuszcz: 29,15 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,65 g<br>Węglowodany: 55,05 %<br>w tym cukry: 9,23 %<br>Błonnik: 33,15 g<br>Sód: 1876 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |  |  |   |  |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>II ŚNIADANIE<br>120 g Pomarańcza | 450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek<br>PODWIECZOREK<br>200 g <b>Kefir (laktoza)</b> | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>70 g Papryka<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata               | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b><br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Rzodkiewka | Energia: 2381 kcal<br>Białko: 16,1 %<br>Tłuszcz: 29,07 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,89 g<br>Węglowodany: 54,83 %<br>w tym cukry: 8,92 %<br>Błonnik: 33,27 g<br>Sód: 1879 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |  |   |  |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>5 g Cukier                            | 450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Szab w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek   | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>             | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 24,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,93 g<br>Węglowodany: 59,43 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 33,04 g<br>Sód: 1878 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>  |  |  |   |  |
| 200 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g Parówki<br>90g Pomidor<br>10g Roszponka<br>10g Ketchup  | 450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b><br>150g <b>Szab w sosie (laktoza, gluten)</b><br>180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b><br>150 g Buraczki<br>250g Kompot z jabłek   | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa<br>40 g Salceson drobiowy<br>100 g Warzywa gotowane<br>250 g Herbata<br>10g Cukier            | 35 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>20 g <b>Ser śmietankowy (laktoza)</b>               | Energia: 2301 kcal<br>Białko: 16,4 %<br>Tłuszcz: 24,17 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,93 g<br>Węglowodany: 59,43 %<br>w tym cukry: 9,20 %<br>Błonnik: 33,04 g<br>Sód: 1878 mg |

|   |   |                                  |                                  |                             |  |
|---|---|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--|
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)   |   |                                  |                                  |                             |  |
| 5 g Cukier  |   |                                  |                                  |                             |  |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b> |   |                                  |                                  |                             |  |
| 120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)  | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) | 70g Chleb pszenny (gluten)       | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2214 kcal          |  |
| 70 g Chleb pszenny (gluten)   | 150g Schab w sosie (laktoza, gluten)          | 10g Miks (laktoza)               |                                  | Białko: 16,61 %             |  |
| 10g Miks (laktoza)  | 120 g Ziemniaki                               | 30 g Szynka wieprzowa            |                                  | Tłuszcz: 24,03 %            |  |
| 80 g Parówki  | 150 g Buraczki                                | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 20,54 g |  |
| 90g Pomidor   | 250g Kompot z jabłek                          | 100 g Warzywa gotowane           |                                  | Węglowodany: 59,36 %        |  |
| 10g Roszponka   |   | 250 g Herbata                    |                                  | w tym cukry: 9,32 %         |  |
| 10g Ketchup   |   | 10g Cukier                       |                                  | Błonnik: 15,04 g            |  |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)   |   |                                  |                                  | Sód: 1872 mg                |  |
| 5 g Cukier  |   |                                  |                                  |                             |  |
| <b>DIETA PAPOWATA</b>   |   |                                  |                                  |                             |  |
| 120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)  | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) | 70g Chleb pszenny (gluten)       | 150 g Jogurt naturalny (laktoza) | Energia: 2214 kcal          |  |
| 70 g Chleb pszenny (gluten)   | 150g Schab w sosie (laktoza, gluten)          | 10g Miks (laktoza)               |                                  | Białko: 16,61 %             |  |
| 10g Miks (laktoza)  | 120 g Ziemniaki                               | 30 g Szynka wieprzowa            |                                  | Tłuszcz: 24,03 %            |  |
| 80 g Parówki  | 150 g Buraczki                                | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 20,54 g |  |
| 90g Pomidor   | 250g Kompot z jabłek                          | 100 g Warzywa gotowane           |                                  | Węglowodany: 59,36 %        |  |
| 10g Roszponka   |   | 250 g Herbata                    |                                  | w tym cukry: 9,32 %         |  |
| 10g Ketchup   |   | 10g Cukier                       |                                  | Błonnik: 15,04 g            |  |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)   |   |                                  |                                  | Sód: 1872 mg                |  |
| 5 g Cukier  |   |                                  |                                  |                             |  |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>  |   |                                  |                                  |                             |  |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)  | 300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) | 70g Chleb słonecznikowy (gluten) | 35 g Chleb graham (gluten)       | Energia: 1756 kcal          |  |
| 10g Miks (laktoza)  | 120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)   | 10g Miks (laktoza)               | 20 g Ser topiony (laktoza)       | Białko: 15,9 %              |  |
| 80 g Parówki  | 150 g Kasza jęczmienna (gluten)               | 30 g Szynka wieprzowa            | 10 g Rzodkiewka                  | Tłuszcz: 28,73 %            |  |
| 90g Pomidor   | 150 g Buraczki                                | 30 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 19,61 g |  |
| 10g Roszponka   | 250g Kompot z jabłek                          | 70 g Papryka                     |                                  | Węglowodany: 55,37 %        |  |
| 10g Ketchup   |   | 30 g Sałata                      |                                  | w tym cukry: 8,95 %         |  |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)   |   | 250 g Herbata                    |                                  | Błonnik: 28,18 g            |  |
| 5 g Cukier  |   |                                  |                                  | Sód: 1775 mg                |  |
| <b>DIETA BOGATOBIALKOWA</b>   |   |                                  |                                  |                             |  |
| 240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)   | 450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) | 90g Chleb słonecznikowy (gluten) | 35 g Chleb graham (gluten)       | Energia: 2336 kcal          |  |
| 90 g Chleb żytni razowy (gluten)  | 170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)   | 10g Miks (laktoza)               | 20 g Ser topiony (laktoza)       | Białko: 18,6 %              |  |
| 10g Miks (laktoza)  | 160 g Kasza jęczmienna (gluten)               | 40 g Szynka wieprzowa            | 10 g Rzodkiewka                  | Tłuszcz: 28,05 %            |  |
| 100 g Parówki   | 150 g Buraczki                                | 40 g Salceson drobiowy           |                                  | Kwasy tł. nasycone: 23,60 g |  |
| 90g Pomidor   | 250g Kompot z jabłek                          | 70 g Papryka                     |                                  | Węglowodany: 53,35 %        |  |
| 10g Roszponka   | 200g Kefir (laktoza)                          | 30 g Sałata                      |                                  | w tym cukry: 9,01 %         |  |
| 10g Ketchup   |   | 250 g Herbata                    |                                  | Błonnik: 32,12 g            |  |
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)   |   | 10g Cukier                       |                                  | Sód: 1880 mg                |  |
| 5 g Cukier  |   |                                  |                                  |                             |  |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>   |   |                                  |                                  |                             |  |
| 200 g Płatki gryczane na mleku  | 450g Zupa pomidorowa                          | 90g Chleb bezglutenowy           | 35 g Chleb bezglutenowy          | Energia: 2328 kcal          |  |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| 110 g <b>(laktoza)</b><br>Chleb bezglutenowy            | 150g <b>(laktoza, seler)</b><br><b>Sztuka mięsa w sosie (laktoza)</b> | 10g <b>Miks (laktoza)</b><br>30 g Szynka wieprzowa | 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b><br>10 g Rzodkiewka | Białko: 15,83 %<br>Tłuszcz: 29,13 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,61 g<br>Węglowodany: 55,04 %<br>w tym cukry: 9,21 %<br>Błonnik: 33,10 g<br>Sód: 1877 mg |
| 10g <b>Miks (laktoza)</b><br>80 g Parówki               | 180 g Makaron bezglutenowy  | 40 g Salceson drobiowy                             |  |   |
| 90g Pomidor   | 150 g Buraczki  | 70 g Papryka                                       |  |   |
| 10g Roszponka   | 250g Kompot z jabłek  | 30 g Sałata  |  |   |
| 10g Ketchup   |   | 250 g Herbata                                      |  |   |
| 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>            |   | 10g Cukier   |  |   |
| 5 g Cukier  |   |  |  |   |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>     |   |  |  |   |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> | 450g <b>Zupa pomidorowa nie zabelana (gluten, seler)</b>              | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b>            | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                    | Energia: 2303 kcal  |
| 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 150g <b>Sztuka mięsa w sosie (gluten)</b>                             | 10g Margaryna roślinna                             | 20 g Wędlina drobiowa                                | Białko: 15,54 %   |
| 10g <b>Margaryna roślinna</b>                           | 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>                                | 30 g Szynka wieprzowa                              | 10 g Rzodkiewka                                      | Tłuszcz: 28,73 %  |
| 80 g Parówki  | 150 g Buraczki  | 40 g Salceson drobiowy                             |  | Kwasy tł. nasycone: 24,04 g   |
| 90g Pomidor   | 250g Kompot z jabłek  | 70 g Papryka                                       |  | Węglowodany: 55,73 %  |
| 10g Roszponka   |   | 30 g Sałata  |  | w tym cukry: 9,18 %   |
| 10g Ketchup   |   | 250 g Herbata                                      |  | Błonnik: 32,56 g  |
| 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym</b>            |   | 10g Cukier   |  | Sód: 1870 mg  |
| 5 g Cukier  |   |  |  |   |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>      |   |  |  |   |
| 200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>  | 450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b>                  | 90g <b>Chleb słonecznikowy (gluten)</b>            | 35 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                    | Energia: 2331 kcal  |
| 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                | 120g <b>Ser tofu grillowany (soja)</b>                                | 10g <b>Miks (laktoza)</b>                          | 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>                    | Białko: 14,93 %   |
| 10g <b>Miks (laktoza)</b>                               | 180 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>                                | <b>80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b>    | 10 g Rzodkiewka                                      | Tłuszcz: 28,37 %  |
| 80 g <b>Parówki sojowe (soja)</b>                       | 150 g Buraczki  | 70 g Papryka                                       |  | Kwasy tł. nasycone: 20,15 g   |
| 90g Pomidor   | 250g Kompot z jabłek  | 30 g Sałata  |  | Węglowodany: 56,7 %   |
| 10g Roszponka   |   | 250 g Herbata                                      |  | w tym cukry: 9,09 %   |
| 10g Ketchup   |   | 10g Cukier   |  | Błonnik: 31,19 g  |
| 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>            |   |  |  | Sód: 1873 mg  |
| 5 g Cukier  |   |  |  |   |

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Środa 20.11.2024



| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE  | OBIAD<br>PODWIECZOREK   | KOLACJA   | KOLACJA NOCNA   | WARTOŚĆ ODŻYWCZA  |
|--|---|---|---|---|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  |   |   |   |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>50 g <b>Twarożek (laktoza)</b><br>30 g Dżem truskawkowy<br>80g Ogórek kwaszony<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>10 g Cukier                                   | 450g Kwaśnica z ziemniakami<br>150g Udko z kurczaka pieczone<br>170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br>150 g Surówka z białej kapusty<br>250g Kompot wieloowocowy                                     | 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g Wędlina z piersi kurczaka<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier | 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b><br>30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b> | Energia: 2285 kcal<br>Białko: 15,62 %<br>Tłuszcz: 29,42 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,38 g<br>Węglowodany: 54,96 %<br>w tym cukry: 9,29 %<br>Błonnik: 32,43 g<br>Sód: 1994 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |   |   |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g <b>Twarożek (laktoza)</b><br>80g Ogórek kwaszony<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>II ŚNIADANIE<br>30 g Wafel ryżowy<br>20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> | 450g Kwaśnica z ziemniakami<br>150g Udko z kurczaka pieczone<br>170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b><br>150 g Surówka z białej kapusty<br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>150 g Jabłko | 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>80 g Wędlina z piersi kurczaka<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata               | 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>   | Energia: 2293 kcal<br>Białko: 15,99 %<br>Tłuszcz: 29,21 %<br>Kwasy tł. nasycone: 25,47 g<br>Węglowodany: 54,8 %<br>w tym cukry: 8,42 %<br>Błonnik: 32,07 g<br>Sód: 1983 mg  |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |   |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>50 g <b>Twarożek (laktoza)</b><br>30 g Dżem truskawkowy<br>80g Pomidor<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b><br>10 g Cukier  | 450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b><br>150g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>250g Kompot wieloowocowy                               | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>70 g Wędlina z piersi kurczaka<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier       | 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b><br>30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b> | Energia: 2251 kcal<br>Białko: 16,14 %<br>Tłuszcz: 25,02 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,11 g<br>Węglowodany: 58,84 %<br>w tym cukry: 9,15 %<br>Błonnik: 32,02 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>   |   |   |   |   |
| 180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b><br>110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>50 g <b>Twarożek (laktoza)</b><br>30 g Dżem truskawkowy<br>80g Pomidor<br>250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>   | 450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b><br>150g Udko z kurczaka gotowane<br>170 g Ziemniaki<br>150 g <b>Surówka z selera (seler)</b><br>250g Kompot wieloowocowy                               | 90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b><br>10g <b>Miiks (laktoza)</b><br>70 g Wędlina z piersi kurczaka<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>10g Cukier       | 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b><br>30 g <b>Herbatniki (gluten, laktoza, jaja)</b> | Energia: 2251 kcal<br>Białko: 16,14 %<br>Tłuszcz: 25,02 %<br>Kwasy tł. nasycone: 21,11 g<br>Węglowodany: 58,84 %<br>w tym cukry: 9,15 %<br>Błonnik: 32,02 g<br>Sód: 1987 mg |

|   |  |       |   |       |                                    |
|---|--|-------|---|-------|------------------------------------|
| 10 g  | Cukier   |       |   |       |                                    |
| <b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>   |  |       |   |       |                                    |
| 120 g   | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>            | 450g  | <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> | 70g   | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>      |
| 70 g  | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                            | 150g  | Udko z kurczaka gotowane                        | 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>             |
| 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>                                   | 170 g | Ziemniaki                                       | 70 g  | Wędlina z piersi kurczaka          |
| 50 g  | <b>Twarożek (laktoza)</b>                                | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                 | 70 g  | Pomidor                            |
| 30 g  | Dżem truskawkowy   | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 30 g  | Salata                             |
| 80g   | Pomidor  |       |   | 250 g | Herbata                            |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  |       |   | 10g   | Cukier                             |
| 10 g  | Cukier   |       |   |       |                                    |
| <b>DIETA PĄPKOWATA</b>  |  |       |   |       |                                    |
| 120 g   | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>            | 450g  | <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> | 70g   | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>      |
| 70 g  | <b>Chleb pszenny (gluten)</b>                            | 150g  | Udko z kurczaka gotowane                        | 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>             |
| 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>                                   | 170 g | Ziemniaki                                       | 70 g  | Wędlina z piersi kurczaka          |
| 50 g  | <b>Twarożek (laktoza)</b>                                | 150 g | <b>Surówka z selera (seler)</b>                 | 70 g  | Pomidor                            |
| 30 g  | Dżem truskawkowy   | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 30 g  | Salata                             |
| 80g   | Pomidor  |       |   | 250 g | Herbata                            |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  |       |   | 10g   | Cukier                             |
| 10 g  | Cukier   |       |   |       |                                    |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>  |  |       |   |       |                                    |
| 150 g   | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>            | 350g  | Kwaśnica z ziemniakami                          | 70g   | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> |
| 70 g  | <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> | 120g  | Udko z kurczaka gotowane                        | 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>             |
| 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>                                   | 120 g | Ziemniaki                                       | 60 g  | Wędlina z piersi kurczaka          |
| 50 g  | <b>Twarożek (laktoza)</b>                                | 150 g | Surówka z białej kapusty                        | 70 g  | Pomidor                            |
| 100g  | Ogórek kwaszony  | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 30 g  | Salata                             |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  |       |   | 250 g | Herbata                            |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>   |  |       |   |       |                                    |
| 200 g   | <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>            | 450g  | Kwaśnica z ziemniakami                          | 90g   | <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> |
| 90 g  | <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> | 170g  | Udko z kurczaka gotowane                        | 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>             |
| 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>                                   | 170 g | <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>             | 80 g  | Wędlina z piersi kurczaka          |
| 100 g   | <b>Twarożek (laktoza)</b>                                | 150 g | Surówka z białej kapusty                        | 70 g  | Pomidor                            |
| 100g  | Ogórek kwaszony  | 250g  | Kompot wieloowocowy                             | 30 g  | Salata                             |
| 250g  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  |       |   | 250 g | Herbata                            |
| 10 g  | Cukier   |       |   | 10g   | Cukier                             |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>   |  |       |   |       |                                    |
| 110 g   | Chleb bezglutenowy                                       | 450g  | Kwaśnica z ziemniakami                          | 110g  | Chleb bezglutenowy                 |
| 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>                                   | 150g  | Udko z kurczaka pieczone                        | 10g   | <b>Miiks (laktoza)</b>             |
| 50 g  | <b>Twarożek</b>  | 170 g | <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>             | 80 g  | Wędlina z piersi kurczaka          |
| <p>Energia: 2191 kcal<br/> Białko: 16,52 %<br/> Tłuszcz: 25,34 %<br/> Kwasy tł. nasycone: 21,10 g<br/> Węglowodany: 58,14 %<br/> w tym cukry: 9,12 %<br/> Błonnik: 14,91 g<br/> Sód: 1980 mg</p> <p>Energia: 2191 kcal<br/> Białko: 16,52 %<br/> Tłuszcz: 25,34 %<br/> Kwasy tł. nasycone: 21,10 g<br/> Węglowodany: 58,14 %<br/> w tym cukry: 9,12 %<br/> Błonnik: 14,91 g<br/> Sód: 1980 mg</p> <p>Energia: 1765 kcal<br/> Białko: 15,82 %<br/> Tłuszcz: 28,37 %<br/> Kwasy tł. nasycone: 20,07 g<br/> Węglowodany: 55,81 %<br/> w tym cukry: 8,34 %<br/> Błonnik: 28,43 g<br/> Sód: 1891 mg</p> <p>Energia: 2376 kcal<br/> Białko: 18,84 %<br/> Tłuszcz: 29,06 %<br/> Kwasy tł. nasycone: 25,15 g<br/> Węglowodany: 52,1 %<br/> w tym cukry: 9,08 %<br/> Błonnik: 32,13 g<br/> Sód: 1990 mg</p> <p>Energia: 2132 kcal<br/> Białko: 15,03 %<br/> Tłuszcz: 29,81 %</p> |  |       |   |       |                                    |

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

Czwartek 21.11.2024

| ŚNIADANIE<br>II ŚNIADANIE   | OBIAD<br>PODWIECZOREK  | KOLACJA  | KOLACJA NOCNA                 | WARTOŚĆ ODŻYWCZA  |
|---|--|--|-------------------------------|---|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>   |  |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>100 g Jabłko<br>5 g Cukier                | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)<br>110g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z kapusty czerwonej<br>250g Kompot wieloowocowy  | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Masło ekstra(laktoza)<br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Ogórek zielony<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2213 kcal<br>Białko: 15,87 %<br>Tłuszcz: 29,96 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,59 g<br>Węglowodany: 54,17 %<br>w tym cukry: 9,34 %<br>Błonnik: 37,84 g<br>Sód: 1987 mg |
| <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |  |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br><br>II ŚNIADANIE<br>200 g Kefir (laktoza) | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)<br>110g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z kapusty czerwonej<br>250g Kompot wieloowocowy<br><br>PODWIECZOREK<br>50 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>30g Ser topiony (laktoza) | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Masło ekstra(laktoza)<br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Ogórek zielony<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2257 kcal<br>Białko: 15,92 %<br>Tłuszcz: 29,85 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,72 g<br>Węglowodany: 54,23 %<br>w tym cukry: 8,72 %<br>Błonnik: 37,98 g<br>Sód: 1989 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier<br>100 g Jabłko                                    | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)<br>120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy  | 80g Bułka pszenna (gluten)<br>10g Miks(laktoza)<br>20 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek z koperkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata lodowa<br>250 g Herbata<br>10 g Cukier              | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 17,15 %<br>Tłuszcz: 24,63 %<br>Kwasy tł. nasycone: 18,52 g<br>Węglowodany: 58,22 %<br>w tym cukry: 9,86 %<br>Błonnik: 36,84 g<br>Sód: 1795 mg |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>  |  |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb pszenny (gluten)<br>10g Miks (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Pomidor<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier  | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)<br>120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z marchewki<br>250g Kompot wieloowocowy  | 80g Bułka pszenna (gluten)<br>10g Miks(laktoza)<br>20 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek z koperkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata lodowa<br>250 g Herbata                             | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 17,15 %<br>Tłuszcz: 24,63 %<br>Kwasy tł. nasycone: 18,52 g<br>Węglowodany: 58,22 %<br>w tym cukry: 9,86 %<br>Błonnik: 36,84 g<br>Sód: 1795 mg |

|  |   |  |                               |   |
|--|---|--|-------------------------------|---|
| 100 g Jabłko   |   | 10 g Cukier  |                               |   |
| <b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>   |   |  |                               |   |
| 70 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>30 g Wędlina wieprzowa<br>30 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>100 g Jabłko  | 350g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)<br>100g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>120 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z kapusty czerwonej<br>250g Kompot wieloowocowy | 70g Chleb graham (gluten)<br>10g Masło ekstra(laktoza)<br>20 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata lodowa<br>250 g Herbata             | 100 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 1795 kcal<br>Białko: 16,89 %<br>Tłuszcz: 29,75 %<br>Kwasy tł. nasycone: 20,57 g<br>Węglowodany: 53,36 %<br>w tym cukry: 8,55 %<br>Błonnik: 30,81 g<br>Sód: 1881 mg |
| <b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>  |   |  |                               |   |
| 200 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>50 g Wędlina wieprzowa<br>50 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>100 g Jabłko<br>5 g Cukier | 450g Zupa jarzynowa (gluten, laktoza)<br>140g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>160 g Ziemniaki<br>170 g Surówka z kapusty czerwonej<br>250g Kompot wieloowocowy | 90g Chleb graham (gluten)<br>10g Masło ekstra(laktoza)<br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier      | 250 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2258 kcal<br>Białko: 18,78 %<br>Tłuszcz: 29,83 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,87 g<br>Węglowodany: 51,39 %<br>w tym cukry: 9,27 %<br>Błonnik: 36,33 g<br>Sód: 1983 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>  |   |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb bezglutenowy<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>100 g Jabłko<br>5 g Cukier          | 450g Zupa jarzynowa (laktoza)<br>120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z kapusty czerwonej<br>250g Kompot wieloowocowy                 | 100g Chleb bezglutenowy<br>10g Masło ekstra(laktoza)<br>40 g Szynka wieprzowa<br>40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata lodowa<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2176 kcal<br>Białko: 15,65 %<br>Tłuszcz: 29,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,32 g<br>Węglowodany: 54,81 %<br>w tym cukry: 9,16 %<br>Błonnik: 36,02 g<br>Sód: 1980 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>  |   |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku roślinnym<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło roślinne<br>40 g Wędlina wieprzowa<br>40 g Wędlina drobiowa<br>100g Ogórek zielony<br>250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym<br>100 g Jabłko<br>5 g Cukier         | 450g Zupa jarzynowa (gluten)<br>120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z kapusty czerwonej<br>250g Kompot wieloowocowy                   | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Margaryna roślinna<br>70 g Szynka wieprzowa<br>70 g Pomidor<br>30 g Sałata lodowa<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier   | 150 g Gruszka                 | Energia: 2112 kcal<br>Białko: 15,07 %<br>Tłuszcz: 29,54 %<br>Kwasy tł. nasycone: 24,02 g<br>Węglowodany: 55,39 %<br>w tym cukry: 9,52 %<br>Błonnik: 35,81 g<br>Sód: 1982 mg |
| <b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>   |   |  |                               |   |
| 150 g Ryż na mleku (laktoza)<br>110 g Chleb żytni razowy (gluten)<br>10g Masło ekstra (laktoza)<br>70 g Mozzarella (laktoza)<br>100g Ogórek zielony  | 450g Zupa jarzynowa(laktoza)<br>120g Jajko gotowane w sosie koperkowym (gluten, laktoza, jaja)<br>180 g Ziemniaki<br>150 g Surówka z kapusty czerwonej                                      | 100g Chleb graham (gluten)<br>10g Masło ekstra(laktoza)<br>70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)<br>70 g Pomidor  | 150 g Serek wiejski (laktoza) | Energia: 2152 kcal<br>Białko: 15,43 %<br>Tłuszcz: 29,13 %<br>Kwasy tł. nasycone: 22,13 g<br>Węglowodany: 55,44 %  |

|   |                          |   |   |
|---|--------------------------|---|---|
| 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)<br>5 g Cukier<br>100 g Jabłko | 250g Kompot wieloowocowy | 30 g Sałata lodowa<br>250 g Herbata<br>5 g Cukier | w tym cukry: 9,38 %<br>Błonnik: 35,80 g<br>Sód: 1972 mg |
|---|--------------------------|---|---|

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 22.11.2024