

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 Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 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 kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (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 PRZYSWAJALNYCH 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 Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 180 g Ryż 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 kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (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 Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 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 owocowy (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 Półdzwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 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 owocowy (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 Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA PĄPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ziemniaki 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina wieprzowa 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2117 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 57,98 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1938 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Mięks (laktoza) 60 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 120g Polędwiczki drobiowe 100 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (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 Mięks (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 180g Polędwiczki drobiowe w sosie pietruszkowym (gluten, laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	300 g Koktajl owocowy (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 Mięks (laktoza) 80 g Pasztecik pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka	450g Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza) 150g Polędwiczki drobiowe 180 g Ryż 150 g Sałata z pomidorami, kukurydzą, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb bezglutenowy 10g Mięks (laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2218 kcal Białko: 15,1 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 24,26 g Węglowodany: 55,4 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 33,41 g

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier				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 Pasztet pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten) 150g Polędwiczki drobiowe 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 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 owocowy (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 wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 23.11.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2458 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Chrzan z jogurtem (laktoza) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30g Chleb graham (gluten) 20g Wędlina drobiowa	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 200g Kefir (laktoza)	70g Chleb graham (gluten) 5g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2487 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięso roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Sałatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2396 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA PAPKOWATA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor 250g Herbata 5g Cukier	100g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 60g Jajko gotowane (jaja) 20g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	250g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 80g Schab ze śliwką 150g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata	100g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	500g Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja) 150g Schab ze śliwką 160g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	150g Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Jajko gotowane (jaja) 30g Wędlina z indyka 70g Papryka 30g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Rosół z makaronem bezglutenowym (seler, jaja) 120g Schab ze śliwką 180g Ziemniaki 150g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 80g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka 250g Herbata 5g Cukier	100 g Salatka makaronowa (jaja, laktoza) z makaronem bezglutenowym	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g

5 g	Cukier				Sód: 1992 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Rosół z makaronem (seler, gluten, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)
10g	Miks roślinny	120g	Schab ze śliwką	10 g	Margaryna roślinna
60 g	Jajko gotowane (jaja)	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa
30 g	Wędlina z indyka	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pomidor , rzodkiewka
70g	Papryka	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa			5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
110g	Chleb żytni razowy (gluten)	450g	Wywar warzywny z makaronem (seler, gluten, jaja)	70 g	Chleb graham (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)			10 g	Masło ekstra (laktoza)
60 g	Jajko gotowane (jaja)	120g	Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)	80 g	Mozarella (laktoza)
30 g	Ser żółty (laktoza)	180 g	Ziemniaki	100 g	Pomidor, rzodkiewka
70g	Papryka	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Niedziela 24.11.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek z kielbasą i ziemniakami (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Żurek z kielbasą i ziemniakami (gluten, laktoza) 420g Łazanki z makaronem razowym (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek dietetyczny i ziemniakami (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek dietetyczny i ziemniakami (gluten, laktoza) 420g Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Kasza manna na mleku	450g Żurek dietetyczny i ziemniakami	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	420g	(gluten, laktoza) Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja)	10g MiKS(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier		Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
10g MiKS (laktoza)	250g	Kompot z jabłek			
50 g Wędlina wieprzowa					
20 g Serek śmietankowy (laktoza)					
100g Pomidor					
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA PAPKOWATA					
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Żurek dietetyczny i ziemniakami (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g MiKS(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 14,87 g Sód: 1962 mg
90 g Chleb pszenny (gluten)	420g	Łazanki dietetyczne z warzywami (gluten, jaja)			
10g MiKS (laktoza)	250g	Kompot z jabłek			
50 g Wędlina wieprzowa					
20 g Serek śmietankowy (laktoza)					
100g Pomidor					
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	250g	Żurek dietetyczny i ziemniakami (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g MiKS (laktoza) 60 g Salceson drobiowy 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 1753 kcal Białko: 17,13 % Tłuszcz: 28,76 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 54,11 % w tym cukry: 8,54 % Błonnik: 29,23 g Sód: 1878 mg
70 g Chleb graham (gluten)	300g	Łazanki (gluten, jaja)			
10g MiKS (laktoza)	250g	Kompot z jabłek			
40 g Wędlina wieprzowa					
20 g Serek śmietankowy (laktoza)					
100g Ogórek kiszony, pomidor,					
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Żurek z kielbasą i ziemniakami (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g MiKS (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Kefir (laktoza)	Energia: 2267 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 27,22 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,44 g Sód: 1988 mg
90 g Chleb graham (gluten)	480g	Łazanki (gluten, jaja)			
10g MiKS (laktoza)	250g	Kompot z jabłek			
70 g Wędlina wieprzowa					
20 g Ser topiony (laktoza)					
100g Ogórek kiszony, pomidor					
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450g	Żurek z kielbasą i ziemniakami (laktoza)	90 g Chleb bezglutenowy 10g MiKS (laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2227 kcal Białko: 16,41 % Tłuszcz: 27,88 % Kwasy tł. nasycone: 24,42 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,04 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb bezglutenowy	420g	Łazanki z makaronem bezglutenowym (jaja)			
10g MiKS (laktoza)	250g	Kompot z jabłek			
60 g Wędlina wieprzowa					
20 g Ser topiony (laktoza)					
100g Ogórek kiszony, pomidor					
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					

150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Żurek z kielbasą i ziemniakami niezabielany (gluten)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Gruszka	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Łazanki (gluten, jaja)	10g Margaryna roślinna	60 g Kiwi	
10g Margaryna roślinna	250g Kompot z jabłek	80 g Salceson		
70 g Wędlina wieprzowa		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Żurek z ziemniakami (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g Chleb graham (gluten)	420g Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g Serek śmietankowy (laktoza)		40 g Ser żółty		
30 g Ser topiony (laktoza)		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 25.11.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (laktoza, gluten) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szyńka wieprzowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 70 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks(laktoza) 70 g Szyńka drobiowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA PAKOWATA				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 180 g Ziemniaki 150 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Ser biały (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten) 120g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 120 g Ziemniaki 100 g Warzywa gotowane 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten) 180g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza, gluten) 150 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g Kefir (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 90 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ogórkowa (laktoza) 150g Zrazy w sosie pomidorowym (laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka coleslaw (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Rosolnik (gluten, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Zrazy w sosie pomidorowym (gluten)	10 g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		
40 g Wędlina wieprzowa	150 g Surówka z białej kapusty z oliwą	40 g Ser tofu (soja)		
40 g Wędlina drobiowa	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		
100g Ogórek zielony, rzodkiewka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Zupa ogórkowa z ryżem (laktoza, gluten)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Pulpety warzywne w sosie pomidorowym (laktoza, gluten)	10 g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Ser tofu (soja)		
80 g Twarożek z papryką (laktoza)	150 g Surówka coleslaw (laktoza)	40 g Ser biały (laktoza)		
100g Ogórek zielony, rzodkiewka	250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Salatka z kaszą jaglaną z warzywami i winegretem (gluten, jaja)		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		5 g Cukier		

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 26.11.2024

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

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
120 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza, seler)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	120 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	100 g	Warzywa gotowane
10g	Roszonka			250 g	Herbata
10g	Ketchup			10g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA PAPOWATA					
120 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza, seler)	70g	Chleb pszenny (gluten)
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	120 g	Ziemniaki	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	100 g	Warzywa gotowane
10g	Roszonka			250 g	Herbata
10g	Ketchup			10g	Cukier
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	300g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza, seler)	70g	Chleb słonecznikowy (gluten)
10g	Miks (laktoza)	120g	Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Parówki	150 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
90g	Pomidor	150 g	Buraczki	30 g	Salceson drobiowy
10g	Roszonka	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Ketchup			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier				
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
240 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	170g	Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)
10g	Miks (laktoza)	160 g	Kasza jęczmienna (gluten)	40 g	Szynka wieprzowa
100 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszonka	200g	Kefir (laktoza)	30 g	Salata
10g	Ketchup			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
200 g	Płatki gryczane na mleku	450g	Zupa ziemniaczana	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
					35 g Chleb bezglutenowy
					Energia: 2328 kcal

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

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Środa 27.11.2024

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 Miks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2343 kcal Białko: 16,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Serek topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Rzodkiewka	Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa	150 g Serek wiejski (laktoza) 20 g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 %

40g Dżem truskawkowy 40g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	180g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	30g Szynka drobiowa 100g Szpinak duszony 250g Herbata 10g Cukier		Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
DIETA PAKOWATA				
100g Ryż na mleku (laktoza) 90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 40g Szynka wieprzowa 30g Szynka drobiowa 100g Szpinak duszony 250g Herbata 10g Cukier	150g Serek wiejski (laktoza) 20g Pomidor	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100g Ryż na mleku (laktoza) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 20g Dżem truskawkowy 30g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 80g Kotlet z kurczaka soute 100g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 20g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata	100g Serek wiejski (laktoza) 20g Pomidor	Energia: 1764 kcal Białko: 16,72 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 18,65 g Węglowodany: 54,00 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 29,31 g Sód: 1832 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200g Ryż na mleku (laktoza) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miiks (laktoza) 90g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 150g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	250g Serek wiejski (laktoza) 20g Rzodkiewka	Energia: 2287 kcal Białko: 18,92 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 26,12 g Węglowodany: 52,07 % w tym cukry: 9,19 % Błonnik: 30,43 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150g Ryż na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Miiks (laktoza) 40g Dżem truskawkowy 40g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szynka wieprzowa 30g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	150g Serek wiejski (laktoza) 20g Rzodkiewka	Energia: 2338 kcal Białko: 16,3 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,42 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,11 g Sód: 1872 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150g Ryż na mleku roślinnym 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna	450g Zupa pomidorowa nie zabieleniana (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40g Szynka wieprzowa	150g Jabłko	Energia: 2258 kcal Białko: 15,48 % Tłuszcz: 29,00 %

70 g Ryba w sosie pomidorowym (ryba)	180 g Ziemniaki	30 g Szynka drobiowa		Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 55,52 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 28,21 g Sód: 1831 mg
90g Pomidor	150 g Surówka wiosenna z oliwą	100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
10g Sałata	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)	110g Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2312 kcal Białko: 16,02 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 31,01 g Sód: 1879 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	180 g Ziemniaki	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Rzodkiewka	
10g Masło ekstra (laktoza)	150 g Surówka wiosenna z oliwą	80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
40g Dżem truskawkowy	150g Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki	100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa		
40 g Pasta rybna (ryba, laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata		
90g Pomidor		10g Cukier		
10g Sałata				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 28.11.2024

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 Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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 Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2235 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 OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 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 Muesli (gluten, orzechy)	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 Miłks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miłks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miłks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
100 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa brokułowa	80g Bułka pszenna (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2091 kcal

80 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	(laktoza)	Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,80 % Błonnik: 15,84 g Sód: 1793 mg
DIETA PAPKOWATA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 80 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta z sera i jajka (laktoza, jaja) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2091 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,12 % w tym cukry: 9,80 % Błonnik: 15,84 g Sód: 1793 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 80g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 120 g Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 1799 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza) 150g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 20 g Muesli (gluten, orzechy)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa brokułowa (laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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)				
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa brokułowa niezabielana (gluten)	100g Chleb graham (gluten)	100 g Gruszka	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	70 g Szynka wieprzowa		
60 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g Pomidor		
20 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
100g Papryka, pomidor		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Zupa brokułowa (gluten, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	110g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Muesli (gluten, orzechy)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		
100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g Pomidor		
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		5 g Cukier		

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 29.11.2024

