

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 150 g <b>Kapusta zasmażana (gluten, laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 200 g <b>Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)</b>	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 150 g <b>Kapusta zasmażana (gluten, laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  PODWIECZOREK 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miiks(laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 130g Kielbasa gotowana	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miiks(laktoza)</b>	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka drobiowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	350g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b> 130g Kielbasa gotowana 200 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 30 g Szynka drobiowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 100g Kielbasa gotowana 120 g Ziemniaki 150 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b> 160g <b>Kielbasa z cebulką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Kapusta zasmażana (gluten, laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 30 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
200 g <b>Mleko (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza)</b> 130g Kielbasa z cebulką 200 g Ziemniaki 170 g Buraczki 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g <b>Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja)</b> 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym</b>	450g <b>Rosolnik (gluten, seler)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

<p><b>(gluten)</b>                  110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                  10g Margaryna roślinna                  40 g Wędlina wieprzowa                  40 g Wędlina drobiowa                  100g Ogórek zielony, rzodkiewka                  250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym                  5 g Cukier</p>	<p>130g Kiełbasa z cebulką                  200 g Ziemniaki                  170 g Buraczki                  250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>10 g Margaryna roślinna                  30 g Szyńka wieprzowa                  40 g <b>Ser tofu (soja)</b>                  100 g Sałatka makaronowa z warzywami i <b>winegretem (gluten, jaja)</b>                  250 g Herbata                  5 g Cukier</p>	<p>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</p>	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
<p>150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>                  110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>                  10g <b>Miks (laktoza)</b>                  80 g <b>Twarożek z papryką (laktoza)</b>                  100g Ogórek zielony, rzodkiewka                  250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>                  5 g Cukier</p>	<p>450g <b>Zupa ogórkowa (laktoza, gluten)</b>                  130g Gulasz warzywny                  200 g Ziemniaki                  170 g Buraczki                  250g Kompot truskawkowo-jabłkowy</p>	<p>70 g <b>Chleb graham (gluten)</b>                  10 g <b>Miks(laktoza)</b>                  30 g <b>Ser tofu (soja)</b>                  40 g <b>Ser biały (laktoza)</b>                  100 g Sałatka makaronowa z warzywami i <b>winegretem (gluten, jaja)</b>                  250 g Herbata                  5 g Cukier</p>	<p>150 g Kisiel owocowy</p>	<p>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</p>
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 21.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>  II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 5 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	80 g mandarynka	Energia: 2397 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b>	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 %

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier					Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka		Energia: 2216 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
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	<b>110 g Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka		Energia: 2216 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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
150 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 60g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 100g Schab pieczony 120 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	80 g mandarynka		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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
200 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 150g <b>Kotlet schabowy (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka		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

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier					
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b> 110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (laktoza)</b> 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb bezglutenowy 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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 Sód: 1992 mg	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa niezabielana (gluten)</b> 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g Margaryna roślinna 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor , rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 60 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Sałatka wiosenna 250g Kompot wieloowocowy	110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g <b>Mozarella (laktoza)</b> 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	80 g mandarynka	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 22.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 380g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż brązowy 250g Kompot z jabłek  PODWIECZOREK 200g <b>Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Potrawka z kurczaka z warzywami 130 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
1000 g <b>Kasza manna na mleku</b>	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	100 g <b>Serek wiejski</b>	Energia: 2215 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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



Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450 g <b>Barszcz biały nie zabieleny z ziemniakami (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	120 g Mandarynki	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	130 g Ryż	80 g Salceson		
80 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor		50 g Mix sałat z oliwą		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Barszcz biały zabieleny z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	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 <b>Chleb graham (gluten)</b>	420g <b>Kluski leniwe (gluten, jaja, laktoza)</b>	10g <b>Miks (laktoza)</b>		
10g <b>Miks(laktoza)</b>	250g Kompot z jabłek	40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony		
40 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		40 g Ser żółty		
30 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Papryka		
100g Ogórek kiszony, pomidor		50 g Mix sałat z oliwą		
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 23.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 80g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 300g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g <b>Barszcz ukraiński z fasolą (seler)</b> 120g <b>Ryba panierowana (gluten, jaja, laktoza, seler, ryba)</b> 160 g Ziemniaki 150 g Kapusta z grochem 100 g <b>Makowiec (laktoza, gluten, jaja)</b> 250g Kompot z suszu	150 g <b>łazanki z makiem (gluten, jaja)</b>	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 80g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 250g Ryż brązowy z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	250g <b>Barszcz ukraiński z fasolą (seler)</b> 120g <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 160 g Ziemniaki 150 g Kapusta z grochem 250g Kompot z suszu	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 300g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g <b>Barszcz ukraiński (seler)</b> 120g <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 160 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 50 g <b>Makowiec (laktoza, gluten, jaja)</b> 250g Kompot z suszu	150 g <b>łazanki z makiem (gluten, jaja)</b>	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 300g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g <b>Barszcz ukraiński (seler)</b> 120g <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 160 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 50 g <b>Makowiec (laktoza, gluten, jaja)</b> 250g Kompot z suszu	150 g <b>łazanki z makiem (gluten, jaja)</b>	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
100 g <b>Platki owsiane na mleku</b>	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b>	250g <b>Barszcz ukraiński</b>	150 g <b>Serek wiejski</b>	Energia: 2287 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

70 g <b>(gluten, laktoza)</b> <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	120g <b>(seler)</b> <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 160 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 50 g <b>Makowiec (laktoza, gluten, jaja)</b> 250g Kompot z suszu	<b>(laktoza)</b>	Białko: 17,33 % Tłuszcz: 24,69 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 15,15 g Sód: 1900 mg
<b>DIETA PAKOWATA</b>				
100 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Jabłko 10 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 250g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g <b>Barszcz ukraiński (seler)</b> <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 120g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 50 g <b>Biszkopt (gluten, jaja, laktoza)</b> 250g Kompot z suszu	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b> <b>20 g Biszkopty (gluten, laktoza, jaja)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 17,33 % Tłuszcz: 24,69 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 15,15 g Sód: 1900 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 200g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g <b>Barszcz ukraiński (seler)</b> <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 80g Ziemniaki 120 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 250g Kompot z suszu	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Ser żółty (laktoza, ryba)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b> 250g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	350g <b>Barszcz ukraiński (seler)</b> <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 150g Ziemniaki 160 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 50 g <b>Makowiec (laktoza, gluten, jaja)</b> 250g Kompot z suszu	250 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Ser żółty (laktoza, ryba)</b> 70g Papryka 20 g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krem warzywny (laktoza, seler)</b> 250g Ryż z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	250g <b>Barszcz ukraiński (seler)</b> <b>Ryba pieczona (ryba)</b> 120g Ziemniaki 160 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 150 g <b>Marchewka z jabłkiem</b> 250g Kompot z suszu	150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

150 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	250g	<b>Krem warzywny (gluten, seler)</b>	250g	<b>Barszcz ukraiński (seler)</b>	150 g	<b>łazanki z makiem (gluten, jaja)</b>	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	250g	Ryż z jabłkami	120g	<b>Ryba pieczona (ryba)</b>			
10g	<b>Margaryna roślinna</b>	250g	Kompot wieloowocowy	160 g	Ziemniaki			
70 g	<b>Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym (ryba)</b>			150 g	<b>Marchewka z jabłkiem</b>			
70g	Papryka			250g	Kompot z suszu			
20 g	Salata							
250g	Kawa zbożowa							
5 g	Cukier							
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>								
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	250g	<b>Krem warzywny (gluten, laktoza, seler)</b>	250g	<b>Barszcz ukraiński (seler)</b>	150 g	<b>łazanki z makiem (gluten, jaja)</b>	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	250g	Ryż z jabłkami	120g	<b>Ryba pieczona (ryba)</b>			
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot wieloowocowy	160 g	Ziemniaki			
70 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			150 g	<b>Marchewka z jabłkiem</b>			
70g	Papryka			50 g	<b>Makowiec (laktoza, gluten, jaja)</b>			
20 g	Salata			250g	Kompot z suszu			
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							
5 g	Cukier							
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>								

Wtorek 24.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa grzybowa (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Sernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser biały (laktoza)</b>	450g <b>Zupa grzybowa (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g Jabłko 250g Kompot z jabłek  PODWIECZOREK 30 g <b>Paluszki (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Piernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Sernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krupnik (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 50 g <b>Sernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2081 kcal Białko: 18,33 % Tłuszcz: 24,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,30 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 14,79 g Sód: 1931 mg	
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, rukola 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g <b>Krupnik (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 50 g <b>Sernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2081 kcal Białko: 18,33 % Tłuszcz: 24,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,30 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 14,79 g Sód: 1931 mg	
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	250g <b>Zupa grzybowa (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Schab ze śliwką</b> 120 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot z jabłek	70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 1791 kcal Białko: 16,58 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 21,19 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 8,12 % Błonnik: 28,56 g Sód: 1914 mg	
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
250 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa grzybowa (laktoza, gluten)</b> 160g <b>Schab ze śliwką</b> 150 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Sernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2378 kcal Białko: 18,52 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 51,90 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 32,86 g Sód: 1974 mg	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
180 g <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b>	450g <b>Zupa grzybowa (laktoza)</b> 120g <b>Schab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100g Jabłko	90 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata	50 g Chleb bezglutenowy 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 %	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g Kompot z jabłek	250 g Herbata 10g Cukier		w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g <b>Zupa grzybowa niezabielana (gluten)</b> 120g <b>Szab ze śliwką</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g Jabłko 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2313 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 23,43 g Węglowodany: 54,85 % w tym cukry: 9,30 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1963 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa grzybowa (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Ser tofu smażony (soja)</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Sernik (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)</b> 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	120 g <b>Pierogi ruskie 3 szt. (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2305 kcal Białko: 16,57 % Tłuszcz: 29,24 % Kwasy tł. nasycone: 24,35 g Węglowodany: 54,19 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 33,59 g Sód: 1965 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 25.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) 150g Kotlet z kurczaka (gluten, laktoza, jaja, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 100 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Serek homogenizowany (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 8,91 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1893 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 100 g Mandarynki	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru	Energia: 2367 kcal Białko: 16,8 % Tłuszcz: 28,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,45 % w tym cukry: 8,23 % Błonnik: 36,54 g Sód: 1899 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 50 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	9 0g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Rosół (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 50 g Piernik (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	9 0g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Rosół (gluten, laktoza, seler)	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z	Energia: 1695 kcal Białko: 16,78 %



Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	80g Kotlet z kurczaka soute 120 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 50 g <b>Piernik (gluten, jaja, laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	20 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	<b>otrębami (gluten)</b>	Tłuszcz: 29,32 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 53,90 % w tym cukry: 8,31 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1843 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
250 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Kotlet z kurczaka (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 150 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Piernik (gluten, jaja, laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>250 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)</b>	Energia: 2291 kcal Białko: 18,25 % Tłuszcz: 29,30 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 52,45 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 33,71 g Sód: 1884 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	400g <b>Rosół z makaronem bezglutenowym (gluten, laktoza, seler)</b> 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>	Energia: 2321 kcal Białko: 16,6 % Tłuszcz: 28,70 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 54,7 % w tym cukry: 8,88 % Błonnik: 34,12 g Sód: 1885 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	400g <b>Rosół (gluten, laktoza, seler)</b> 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>200 g Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z otrębami (gluten)</b>	Energia: 2315 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 28,91 % Kwasy tł. nasycone: 24,98 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 35,54 g Sód: 1891 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Hummus 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	400g <b>Rosół (gluten, laktoza, seler)</b> 120g <b>Kotlet z sera (laktoza, gluten, jaja, seler)</b> 180 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 100 g <b>Piernik (gluten, jaja, laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)</b>	Energia: 2305 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 28,13 % Kwasy tł. nasycone: 23,23 g Węglowodany: 55,77 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 35,28 g Sód: 1875 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

--	--	--	--	--

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 26.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasztet pieczony</b> 70g <b>Ogórek kiszony</b> 30 g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Żurek z ziemniakami (gluten, laktoza)</b> 400g <b>Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza)</b> 30 g <b>Mus truskawkowy (laktoza)</b> 250g <b>Kompot wieloowocowy</b>	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 70 g <b>Pomidor</b> 30 g <b>Salata</b> 250 g <b>Herbata</b> 5 g <b>Cukier</b>	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 10 g <b>Otręby pszenne (gluten)</b> 10 g <b>Miód</b>	Energia: 2192 kcal Białko: 15,28 % Tłuszcz: 28,17 % Kwasy tł. nasycone: 22,55 g Węglowodany: 56,55 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,81 g Sód: 1977 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasztet pieczony</b> 70g <b>Ogórek kiszony</b> 30 g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 200 g <b>śliwki 2 szt.</b>	450g <b>Żurek (gluten, laktoza)</b> 400g <b>Makaron razowy z serem (gluten, jaja, laktoza)</b> 30 g <b>Mus truskawkowy (laktoza)</b> 250g <b>Kompot wieloowocowy</b> PODWIECZOREK 50 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 30 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 30 g <b>Ser żółty(laktoza)</b> 70 g <b>Pomidor</b> 30 g <b>Salata</b> 250 g <b>Herbata</b>	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 10 g <b>Otręby pszenne (gluten)</b>	Energia: 2231 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 23,57 g Węglowodany: 54,97 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 34,24 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 60 g <b>Wędlina drobiowa</b> 100g <b>Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler)</b> 30 g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 400g <b>Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza)</b> 30 g <b>Mus truskawkowy (laktoza)</b> 250g <b>Kompot wieloowocowy</b>	80g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miiks(laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 30 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 70 g <b>Pomidor</b> 30 g <b>Salata</b> 250 g <b>Herbata</b> 10 g <b>Cukier</b>	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 10 g <b>Otręby pszenne (gluten)</b> 10 g <b>Miód</b>	Energia: 2173 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,54 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 59,34 % w tym cukry: 9,13 % Błonnik: 33,14 g Sód: 1799 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 60 g <b>Wędlina drobiowa</b> 100g <b>Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler)</b> 30 g <b>Roszponka</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 400g <b>Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza)</b> 30 g <b>Mus truskawkowy (laktoza)</b> 250g <b>Kompot wieloowocowy</b>	80g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miiks(laktoza)</b> 30 g <b>Szynka wieprzowa</b> 30 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 70 g <b>Pomidor</b> 30 g <b>Salata</b> 250 g <b>Herbata</b> 10 g <b>Cukier</b>	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 10 g <b>Otręby pszenne (gluten)</b> 10 g <b>Miód</b>	Energia: 2173 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,54 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 59,34 % w tym cukry: 9,13 % Błonnik: 33,14 g Sód: 1799 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	60g <b>Bulka pszenna (gluten)</b>	150 g <b>Jogurt naturalny</b>	Energia: 2114 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

10g Miiks (laktoza) 60g Wędlina drobiowa 100g Salátka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	(gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza) 30g Mus truskawkowy (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	10g Miiks(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Serek śmietankowy (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	(laktoza)	Białko: 16,52 % Tłuszcz: 24,64 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,10 % Błonnik: 14,94 g Sód: 1790 mg
<b>DIETA PAKOWATA</b>				
90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60g Wędlina drobiowa 100g Salátka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza) 30g Mus truskawkowy (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	60g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Serek śmietankowy (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 10g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2114 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 24,64 % Kwasy tł. nasycone: 19,59 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,10 % Błonnik: 14,94 g Sód: 1790 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 300g Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza) 30g Mus truskawkowy (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Serek śmietankowy (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata	150g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1792 kcal Białko: 17,11 % Tłuszcz: 28,02 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 54,87 % w tym cukry: 8,94 % Błonnik: 27,83 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
220g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 480g Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza) 30g Mus truskawkowy (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50g Szynka wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	250g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Otręby pszenne (gluten) 10g Miód	Energia: 2251 kcal Białko: 18,08 % Tłuszcz: 27,15 % Kwasy tł. nasycone: 23,58 g Węglowodany: 54,77 % w tym cukry: 9,14 % Błonnik: 32,72 g Sód: 1970 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem (jaja, laktoza) 30g Mus truskawkowy (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 30g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 30g Sałata 250g Herbata 5g Cukier	150g Jogurt naturalny (laktoza) 10g Miód	Energia: 2178 kcal Białko: 15,33 % Tłuszcz: 28,14 % Kwasy tł. nasycone: 22,58 g Węglowodany: 56,53 % w tym cukry: 9,06 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150g Płatki owsiane na mleku roślinnym	450g Zupa pomidorowa z ryżem	90g Chleb graham (gluten)	120g Banan	Energia: 2154 kcal

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

(gluten) 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	(gluten, laktoza) 400g <b>Makaron z truskawkami (gluten, jaja)</b> 250g Kompot wielowocowy	10g Margaryna roślinna 60 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Białko: 15,08 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 22,01 g Węglowodany: 56,87 % w tym cukry: 9,33 % Błonnik: 30,84 g Sód: 1982 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g Ser żółty 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 400g <b>Makaron z serem (gluten, jaja, laktoza)</b> 30 g <b>Mus truskawkowy (laktoza)</b> 250g Kompot wielowocowy	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g <b>Pasta z makreli (laktoza, ryba)</b> 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 10 g <b>Otręby pszenne (gluten)</b> 10 g Miód	Energia: 2218 kcal Białko: 16,26 % Tłuszcz: 28,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,76 g Węglowodany: 54,89 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 33,98 g Sód: 1987 mg

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Piątek 27.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa jarzynowa niezab. (gluten)</b> 120g <b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana  250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Margaryna roślinna</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Mozarella (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa jarzynowa (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g <b>Tofu (soja)</b> 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 30 g Pomidor	Energia: 2274 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 28,07 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 56,88 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1889 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 28.12.2024



Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

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

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
5 g Cukier					
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
70 g Chleb pszenny (gluten)	350g Rosolnik (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb pszenny (gluten)	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal	
10g Mięks (laktoza)	80g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g Mięks (laktoza)		Białko: 17,56 %	
30 g Wędlina wieprzowa	160 g Ziemniaki	50 g Wędlina		Tłuszcz: 24,91 %	
50 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Buraczki surówka	100 g Salatka z tuńczykiem (gluten, laktoza, ryba)		Kwasy tł. nasycone: 21,60 g	
70g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	20 g Sałata		Węglowodany: 57,53 %	
30 g Sałata, oliwa	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	250 g Herbata		w tym cukry: 9,72 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 15,02 g	
5 g Cukier				Sód: 1956 mg	
<b>DIETA PĄPKOWATA</b>					
70 g Chleb pszenny (gluten)	350g Rosolnik (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb pszenny (gluten)	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal	
10g Mięks (laktoza)	80g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g Mięks (laktoza)		Białko: 17,56 %	
30 g Wędlina wieprzowa	160 g Ziemniaki	50 g Wędlina		Tłuszcz: 24,91 %	
50 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Buraczki surówka	100 g Salatka z tuńczykiem (gluten, laktoza, ryba)		Kwasy tł. nasycone: 21,60 g	
70g Pomidor	250g Kompot wieloowocowy	20 g Sałata		Węglowodany: 57,53 %	
30 g Sałata, oliwa	150 g Serek homogenizowany (laktoza)	250 g Herbata		w tym cukry: 9,72 %	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 15,02 g	
5 g Cukier				Sód: 1956 mg	
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
150 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	300g Rosolnik (gluten, jaja, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 1780 kcal	
50 g Chleb żytni razowy (gluten)	80g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 18,23 %	
10 g Masło ekstra (laktoza)	120 g Kasza jęczmienna (gluten)	50 g Wędlina		Tłuszcz: 29,17 %	
30 g Wędlina wieprzowa	150 g Buraczki surówka	100 g Salatka z tuńczykiem (gluten, laktoza, ryba)		Kwasy tł. nasycone: 20,53 g	
50 g Jajko gotowane (jaja)	250g Kompot wieloowocowy	20 g Sałata		Węglowodany: 52,60 %	
70g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 8,55 %	
30 g Sałata, oliwa				Błonnik: 29,62 g	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1873 mg	
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
200 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa kalafiorowa z ziemniakami (laktoza, seler)	70 g Chleb graham (gluten)	250 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2265 kcal	
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	150g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 18,95 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	140 g Kasza jęczmienna (gluten)	50 g Wędlina		Tłuszcz: 28,56 %	
40 g Wędlina wieprzowa	150 g Buraczki zasmażane (laktoza)	120 g Salatka z tuńczykiem (gluten, laktoza, ryba)		Kwasy tł. nasycone: 24,42 g	
50 g Jajko gotowane (jaja)	250g Kompot wieloowocowy	20 g Sałata		Węglowodany: 52,49 %	
70g Pomidor, groszek		250 g Herbata		w tym cukry: 9,68 %	
30 g Sałata, oliwa		5 g Cukier		Błonnik: 31,72 g	
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Sód: 1943 mg	
5 g Cukier					
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa kalafiorowa z ziemniakami (laktoza, seler)	100 g Chleb bezglutenowy	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2293 kcal	
90 g Chleb bezglutenowy	120g Pieczeń wieprzowa (laktoza)	10 g Masło ekstra (laktoza)		Białko: 16,15 %	
10g Masło ekstra (laktoza)	160 g Ziemniaki	50 g Wędlina		Tłuszcz: 28,64 %	
		100 g Salatka z tuńczykiem		Kwasy tł. nasycone: 24,33 g	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor, groszek 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	<b>(laktoza, ryba)</b> 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 55,21 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor, groszek 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g <b>Rosolnik (gluten, jaja, seler)</b> 120g <b>Pieczeń wieprzowa (gluten)</b> 160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g Margaryna roślinna 50 g Wędlina 100 g <b>Salatka z tuńczykiem (gluten, ryba)</b> 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g Dżem brzoskwiniowy	Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,89 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1969 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor, groszek 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (laktoza, seler)</b> 120g Gulasz warzywny 160 g <b>Kasza jęczmienna (gluten)</b> 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 50 g Wędlina 100 g <b>Salatka z tuńczykiem (gluten, laktoza, ryba)</b> 20 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>	Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 28,95 % Kwasy tł. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Niedziela 29.12.2024

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

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

II ŚNIADANIE		PODWIECZOREK			
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Paszтет pieczony 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg	
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Paszтет pieczony 100g Pomidor  250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 30 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg	
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg	
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>					
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg	
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b>	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b>	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 %	

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier		Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 100g Gyros drobiowy 30 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 160g Gyros drobiowy 70 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Sok wielowarzywny	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)									
150 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa z makaronem niezanielną (gluten, jaja, seler)</b>	90g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	200 g	Sok wielowarzywny	Energia: 2308 kcal	
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>			10g	Margaryna roślinna			Białko: 15,61 %	
10g	<b>Margaryna roślinna (laktoza)</b>	140g	Gyros drobiowy	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 28,41 %	
70 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 23,81 g	
100g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 55,98 %	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wielowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,36 %	
5 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,52 g	
								Sód: 1975 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)									
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b>	90g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	200 g	Sok wielowarzywny	Energia: 2289 kcal	
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	140g	<b>Kotlet warzywny (gluten, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 16,52 %	
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	50 g	<b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b>	60 g	<b>Feta ((laktoza)</b>			Tłuszcz: 29,28 %	
80 g	<b>Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)</b>	180 g	Ryż	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g	
100g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	250g	Kompot wielowocowy	10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %	
5 g	Cukier							Błonnik: 32,59 g	
								Sód: 1998 mg	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny									

Poniedziałek 30.12.2024

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemiaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemiaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemiaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemiaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
120 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g <b>Surówka z selera (seler)</b> 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g Węglowodany: 58,14 % w tym cukry: 9,12 % Błonnik: 14,91 g Sód: 1980 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 70 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g Udko z kurczaka gotowane 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 60 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1765 kcal Białko: 15,82 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 55,81 % w tym cukry: 8,34 % Błonnik: 28,43 g Sód: 1891 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 90 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 100 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 170g Udko z kurczaka gotowane 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko 150 g <b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2376 kcal Białko: 18,84 % Tłuszcz: 29,06 % Kwasy tł. nasycone: 25,15 g Węglowodany: 52,1 %  w tym cukry: 9,08 % Błonnik: 32,13 g Sód: 1990 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 100g Ogórek kwaszony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (laktoza)</b> 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 150 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2132 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,16 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,43 g



Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny im. dr. S. Jasińskiego w Zakopanem

					Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>					
180 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten)</b>	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g Jabłko		Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	150g <b>Udko z kurczaka pieczone</b>	10g <b>Margaryna roślinna</b>			
10g <b>Margaryna roślinna</b>	170 g <b>Ziemniaki</b>	80 g <b>Wędlina z piersi kurczaka</b>			
80 g <b>Pasta ze szprotek (ryby)</b>	150 g <b>Surówka z czerwonej kapusty</b>	70 g <b>Pomidor</b>			
100g <b>Ogórek kwaszony</b>	250g <b>Kompot wieloowocowy</b>	30 g <b>Salata</b>			
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym</b>		250 g <b>Herbata</b>			
10 g <b>Cukier</b>		10g <b>Cukier</b>			
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>					
180 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g <b>Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)</b>	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g Jabłko		Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	120g <b>Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)</b>	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>			
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	170 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>	80 g <b>Ser żółty</b>			
80 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b>	150 g <b>Surówka z czerwonej kapusty</b>	70 g <b>Pomidor</b>			
100g <b>Ogórek kwaszony</b>	250g <b>Kompot wieloowocowy</b>	30 g <b>Salata</b>			
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		250 g <b>Herbata</b>			
10 g <b>Cukier</b>		10g <b>Cukier</b>			
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 31.12.2024