

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

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>					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 120g Schab pieczony 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bułka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg	
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Ketchup	350g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 80g Schab pieczony 150 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bułka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg	
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
250 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Mięks (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 10 g Ketchup 60 g Śliwka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 150g Schab pieczony 150 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g Ciasto (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Mięks (laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bułka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg	
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Mięks (laktoza)	450g Zupa selerowa z grzankami bezglutenowymi (laktoza) 120g Schab pieczony	70g Chleb bezglutenowy 10g Mięks (laktoza) 50 g Szynka wieprzowa	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 %	

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

80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Śliwka	180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 100 g Pomarańcza 250g Kompot z jabłek	30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	<b>(laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami niezabielana (gluten)</b> 120g <b>Kotlet schabowy (gluten, jaja, seler)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 100 g Pomarańcza 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2192 kcal Białko: 15,67 % Tłuszcz: 29,16 % Kwasy tł. nasycone: 21,72 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 29,08 g Sód: 1981 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki sojowe 90g Pomidor 10g Sałata 10g Ketchup 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Ser panierowany (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki 10 g Sałata 50 g <b>Ciasto (gluten, laktoza, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Ser żółty 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	Energia: 2212 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 29,76 % Kwasy tł. nasycone: 26,78 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 29,13 g Sód: 1932 mg
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Środa 01.01.2025

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>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 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: 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>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, 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>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler)</b> 250g Kompot z jabłek  PODWIECZOREK 30 g <b>Paluszki (gluten)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g <b>Bulka graham (gluten)</b> 3 g <b>Masło (laktoza)</b> 25 g Wędlina drobiowa	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 (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</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	50 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	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 (gluten, laktoza, seler)</b> 420g <b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</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	50 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA						
120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g	<b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b>	70 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	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
70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	320g	<b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>			60 g	Salceson drobiowy	
30 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor	
30 g	<b>Ser biały chudy (laktoza)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor,			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>					
5 g	Cukier					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						
250 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	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
90 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>			80 g	Salceson drobiowy	
40 g	Wędlina wieprzowa	30 g	<b>Ser żółty</b>	80 g	Pomidor	
40 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	250g	Kompot z jabłek	20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor,			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)						
180 g	<b>Platki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb bezglutenowy</b>	Energia: 2323 kcal Białko: 16,25 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,10 g Węglowodany: 54,63 % w tym cukry: 9,31 % Błonnik: 33,50 g Sód: 1965 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	420g	<b>Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>			80 g	Salceson drobiowy	
40 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor	
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor,			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier	
5 g	Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)						
180 g	<b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Krupnik nie zabieleny (gluten, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	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
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler)</b>	10g	Margaryna roślinna	
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z jabłek	80 g	Salceson drobiowy	
70 g	Wędlina wieprzowa			80 g	Pomidor	
100g	Ogórek kiszony, pomidor,			20 g	Salata	
250g	<b>Kawa zbożowa</b>			250 g	Herbata	
5 g	Cukier			10g	Cukier	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)						
180 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik bezmięсны (gluten, laktoza, seler)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	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
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>	
10g	<b>Miks (laktoza)</b>			80 g	<b>Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)</b>	
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	250g	Kompot z jabłek	80 g	Pomidor	
50 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>			20 g	Salata	
100g	Ogórek kiszony, pomidor,			250 g	Herbata	
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier	
5 g	Cukier					

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Czwartek 02.01.2025

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 Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko pieczone	450g Żurek (gluten, seler, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg

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

DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
100 g Ryż na mleku (laktoza)	350g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	70g Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg	
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	100g Ryba gotowana (ryba)	10g Mięks (laktoza)			
10g Mięks (laktoza)	120 g Ziemniaki	20 g Szynka wieprzowa			
30 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza)	120 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			
30 g Wędlina drobiowa	120 g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor			
100g Pomidor, sałata		30 g Sałata lodowa			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	90g Chleb graham (gluten)	250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg	
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	10g Mięks (laktoza)			
10g Mięks (laktoza)	160 g Ziemniaki	40 g Szynka wieprzowa			
100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata			
5 g Cukier		250 g Herbata			
5 g Cukier		5 g Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Krem warzywny (seler, laktoza)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg	
110 g Chleb bezglutenowy	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Mięks (laktoza)			
10g Mięks (laktoza)	180 g Ziemniaki	40 g Szynka wieprzowa			
80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata lodowa			
5 g Cukier		250 g Herbata			
5 g Cukier		5 g Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Krem warzywny (gluten, seler)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Margaryna roślinna			
10g Margaryna roślinna	180 g Ziemniaki	70 g Szynka wieprzowa			
60 g Jajko gotowane (jaja)	150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g Pomidor			
20 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa			
100g Papryka, pomidor		250 g Herbata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		5 g Cukier			
5 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Krem warzywny (gluten, seler, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g	
110 g Chleb żytni razowy (gluten)	120g Ryba gotowana (ryba)	10g Mięks (laktoza)			
10g Mięks (laktoza)	180 g Ziemniaki	70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			
80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	150 g Surówka z kapusty kiszzonej z oliwą	70 g Pomidor			
100g Papryka, pomidor	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata			



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

5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1972 mg
<b>* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Piątek 03.01.2025

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 Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (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 Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatką 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 Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)  II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z makaronem (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 Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatką 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 Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (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 Mięso (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatką 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 Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (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 Mięso (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatką 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

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg	
DIETA PAPKOWATA					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg	
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	500g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatkę warzywną z kaszą jaglaną i winogretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa	450g Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja)	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza)	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g	

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

40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
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 Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z makaronem 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>Sałatka 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	450g <b>Zupa jarzynowa z makaronem (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>Sałatka 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 04.01.2025

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

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

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

Niedziela 05.01.2025

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>Miiks (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Sałata 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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miiks (laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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>Miiks (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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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>Miiks (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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miiks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	<b>150 g Serek wiejski</b>	Energia: 2232 kcal



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

10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	<b>(gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10g <b>Miks(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>(laktoza)</b>	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 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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ziemniaki 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	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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>Miks (laktoza)</b> 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 100g Gyros drobiowy 30 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ziemniaki 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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>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 ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b> 160g Gyros drobiowy 70 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>250 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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>Miks (laktoza)</b> 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (jaja, seler, laktoza)</b> 140g Gyros drobiowy 50 g <b>Sos pietruszkowy (laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	<b>150 g Serek wiejski (laktoza)</b>	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 ryżem niezabielna (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>	140g	Gyros drobiowy	10g	Margaryna roślinna			Białko: 15,61 %
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 28,41 %
70 g	Wędlina drobiowa	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 23,81 g
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 55,98 %
10g	Sałata			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,36 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			10g	Cukier			Błonnik: 32,52 g
5 g	Cukier							Sód: 1975 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, jaja, seler, laktoza)</b>	90g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g	<b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2289 kcal
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	140g	<b>Kotlet warzywny (gluten, jaja)</b>	10g	<b>Miks (laktoza)</b>			Białko: 16,52 %
10g	<b>Miks (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	Ziemniaki	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g
90g	Pomidor	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %
10g	Sałata	250g	Kompot wieloowocowy	10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							Błonnik: 32,59 g
5 g	Cukier							Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Poniedziałek 06.01.2025

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

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

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

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

110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 50 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 30g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Papryka konserwowa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa pieczarkowa (laktoza)</b> 120g <b>Bitki w sosie ziołowym (laktoza)</b> 170 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g Surówka szwedzka 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 Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
180 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b> 110 g <b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g <b>Pasta ze szprotek (ryby)</b> 100g Papryka konserwowa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 10 g Cukier	450g <b>Zupa pieczarkowa niezabielana (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Bitki w sosie ziołowym (gluten)</b> 170 g Ziemniaki 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</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> 50 g <b>Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)</b> 30g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Papryka konserwowa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 10 g Cukier	450g <b>Zupa pieczarkowa (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)</b> 170 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g Surówka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Ser żółty 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 07.01.2025

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

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

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