

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Herbata II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Serek śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 150 g Surówka wiosenna z jogurtem (laktoza) 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Ser śmietankowy (laktoza)	Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham	Energia: 1756 kcal

10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roshponka 250g Herbata 60 g Mandarynka	120g laktoza, seler) Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 150 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	(gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Białko: 15,9 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 19,61 g Węglowodany: 55,37 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 28,18 g Sód: 1775 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Roshponka 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 170g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek 200g Kefir (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2336 kcal Białko: 18,6 % Tłuszcz: 28,05 % Kwasy tł. nasycone: 23,60 g Węglowodany: 53,35 % w tym cukry: 9,01 % Błonnik: 32,12 g Sód: 1880 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roshponka 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza) 180 g Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2328 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1877 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roshponka 250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami nie zabiłana (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 10 g Rzodkiewka	Energia: 2303 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 28,73 % Kwasy tł. nasycone: 24,04 g Węglowodany: 55,73 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 32,56 g Sód: 1870 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Pomidor 10g Roshponka	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 120g Ser tofu grillowany (soja) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty białej 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2331 kcal Białko: 14,93 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 56,7 % w tym cukry: 9,09 % Błonnik: 31,19 g

250g Herbata 5 g Cukier 60 g Mandarynka		10g Cukier		Sód: 1873 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 15.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 120g Potrawka z kurczaka (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 120g Potrawka z kurczaka (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 120g Potrawka z kurczaka (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza) 120g Potrawka z kurczaka (gluten, laktoza) 170 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				

150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g	Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	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
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g	Potrawka z kurczaka (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			
60 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	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
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g	Potrawka z kurczaka (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
100 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy	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
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Potrawka z kurczaka (laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Fasolka szparagowa z masłem (laktoza)	70 g	Pomidor			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			
10 g	Cukier			250 g	Herbata			
				10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Barszcz czerwony nie zabieleny (gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	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	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z kurczaka (gluten)	10g	Margaryna roślinna			
10g	Margaryna roślinna	170 g	Ziemniaki	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
80 g	Pasta ze szprotek (ryby)	150 g	Fasolka szparagowa gotowana	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
180 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (gluten, laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 %
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g	Ser żółty			
		150 g	Fasolka szparagowa z masłem	70 g	Pomidor			
				30 g	Salata			

80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	(laktoza)	250 g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata		w tym cukry: 9,11 %
100g	Ogórek kwaszony				10g	Cukier		Błonnik: 32,61 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1987 mg
10 g	Cukier							
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Czwartek 16.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 70g Pomidor 30 g Roszpodka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 400g Makaron ze szpinakiem i białym serem (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Sliwki 2 szt.	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
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszpodka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g sliwki 2 szt.	450g Żurek (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy ze szpinakiem i białym serem (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty(laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	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
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 100g Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30 g Roszpodka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy ze szpinakiem i białym serem (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Sliwki 2 szt.	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
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 100g Salatka wiosenna z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30 g Roszpodka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy ze szpinakiem i białym serem (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miiks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Salata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Sliwki 2 szt.	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 70g Pomidor	350g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 320g Makaron razowy ze szpinakiem i białym serem	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1792 kcal Białko: 17,11 % Tłuszcz: 28,02 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g

30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g (laktoza, gluten, jaja) Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata		Węglowodany: 54,87 % w tym cukry: 8,94 % Błonnik: 27,83 g Sód: 1875 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
220 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 430g Makaron ze szpinakiem i białym serem (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Śliwki 2 szt.	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i białym serem (laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Śliwki 2 szt.	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Pasztet pieczony 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400g Makaron ze szpinakiem (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	120 g Banan 100 g Śliwki 2 szt.	Energia: 2154 kcal 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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty 70g Pomidor 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza) 400g Makaron ze szpinakiem i białym serem (laktoza, gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Pasta z makreli (laktoza, ryba) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Śliwki 2 szt.	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 17.11.2023

