

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Cebula 250g Herbata 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 140g Zrazy w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Cebula 250g Herbata II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Rosolnik (gluten, seler) 140g Zrazy w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 140g Zrazy w sosie koperkowym (gluten, laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 140g Zrazy w sosie koperkowym (gluten, laktoza) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler) 110g Zrazy w sosie pieczarkowym	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza)	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 %

60 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)		(gluten, laktoza)	30 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,02 %
90g	Pomidor	150 g	Ziemniaki	30 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 20,18 g
10g	Cebula	130 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 53,77 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 8,97 %
								Błonnik: 28,16 g
								Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosolnik (gluten, seler)	70g	Chleb graham (gluten)	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)		Energia: 2305 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Zrazy w sosie pieczarkowym (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 18,38 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ziemniaki	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,07 %
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 25,02 g
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 52,55 %
10g	Cebula			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,61 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier			Błonnik: 30,68 g
5 g	Cukier							Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Rosół z ziemniakami (seler)	90g	Chleb bezglutenowy	150 g Jogurt naturalny (laktoza)		Energia: 2316 kcal
110 g	Chleb bezglutenowy	140g	Zrazy w sosie pieczarkowym (laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,61 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,17 %
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	40 g	Szynka drobiowa			Kwasy tł. nasycone: 25,01 g
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	100 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Węglowodany: 54,22 %
10g	Cebula			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,38 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 32,53 g
								Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Rosolnik (gluten, seler)	90g	Chleb graham (gluten)	200 g Zacierka na mleku roślinnym (gluten, jaja)		Energia: 2308 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Zrazy w sosie pieczarkowym (gluten)	10g	Margaryna roślinna			Białko: 15,61 %
10g	Margaryna roślinna (laktoza)	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	Cebula			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	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Rosolnik warzywny (gluten, seler)	90g	Chleb graham (gluten)	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)		Energia: 2289 kcal
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	140g	Sos pieczarkowy z ciecierzycą (gluten, laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	60 g	Feta ((laktoza)			Tłuszcz: 29,28 %
80 g	Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza)	150 g	Surówka z białej kapusty z fasolą	120 g	Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa			Kwasy tł. nasycone: 25,61 g
90g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 54,20 %
10g	Cebula			10g	Cukier			w tym cukry: 9,51 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 32,59 g
5 g	Cukier							Sód: 1998 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Wtorek 21.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 140g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza pęczak (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały półtłusty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2393 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 30,19 % Kwasy tł. nasycone: 26,60 g Węglowodany: 53,41 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1935 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Gruszka	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 140g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza pęczak (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek PODWIECZOREK 30 g Wafle ryżowe	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały półtłusty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza)	Energia: 2398 kcal Białko: 16,5 % Tłuszcz: 30,39 % Kwasy tł. nasycone: 26,80 g Węglowodany: 53,11 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1935 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 80 g Parówki 100g Pomidor 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 140g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 160 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2387 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 25,19 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,71 % w tym cukry: 9,97 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1987 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 80 g Parówki 100g Pomidor 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 140g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten) 180 g Kasza jaglana (gluten) 160 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2387 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 25,19 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,71 % w tym cukry: 9,97 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1987 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 110g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten)	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa	100 g Śliwka 35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1764 kcal Białko: 16,5 % Tłuszcz: 30,01 %

10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	130 g Kasza pęczak (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	30 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Kwasy tł. nasycone: 20,15 g Węglowodany: 53,49 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 29,62 g Sód: 1731 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 160g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten) 150 g Kasza pęczak (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały półtłusty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2376 kcal Białko: 18,49 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,72 g Węglowodany: 51,70 % w tym cukry: 9,41 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1922 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Kefir (laktoza) 90 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 140g Bitki wieprzowe (laktoza) 180 g Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały półtłusty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb bezglutenowy 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 26,68 g Węglowodany: 54,15 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 32,36 g Sód: 1917 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Makaron na mleku roślinnym (gluten, jaja) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 140g Bitki wieprzowe (gluten) 180 g Kasza pęczak (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	90g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2378 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,18 g Węglowodany: 53,92 % w tym cukry: 9,67 % Błonnik: 32,19 g Sód: 1938 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki sojowe (soja) 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 140g Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja) 180 g Kasza pęczak (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Ser biały półtłusty (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Śliwka 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2358 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 25,68 g Węglowodany: 55,63 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 32,72 g Sód: 1939 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 22.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2292 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,74 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 54,64 % w tym cukry: 10,01 % Błonnik: 35,45 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) (makaron razowy) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250g Herbata, napar bez cukru	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,07 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1992 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu chudego i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 100 g Jabłko	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
100 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Krupnik (gluten, laktoza)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 1792 kcal Białko: 16,73 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,65 g Węglowodany: 53,69 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 29,42 g Sód: 1785 mg
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	300g	Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)			60 g	Wędlina z piersi kurczaka			
50 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)	250g	Kompot z wiśni	70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony			30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
180 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	280 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 2313 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 52,01 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 33,47 g Sód: 1974 mg
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	420g	Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)	100 g	Jabłko	
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
90 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)			70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony			30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	Kefir (laktoza)	450g	Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy	200 g	Jabłko	Energia: 2234 kcal Białko: 15,68 % Tłuszcz: 29,44 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,49 g Sód: 1980 mg
90 g	Chleb bezglutenowy	420g	Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (laktoza, jaja) makaron bezglutenowy	10g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
70 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)			70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony			30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Krupnik niezabielany (gluten,)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g	Jabłko	Energia: 2272 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,13 % w tym cukry: 9,83 % Błonnik: 34,47 g Sód: 1982 mg
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	420g	Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, jaja)	10g	Margaryna roślinna			
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			
70 g	Pasta z ryby wędzonej (ryby)			70 g	Pomidor			
100g	Ogórek kwaszony			30 g	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			
10 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Krupnik (gluten, laktoza)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)	200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	Energia: 2284 kcal Białko: 15,73 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,15 %
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	420g	Spaghetti z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)	100 g	Jabłko	
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	80 g	Mozarella (laktoza)			
				70 g	Pomidor			
				30 g	Salata			

70 g	Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)		250 g	Herbata		w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,13 g Sód: 1980 mg
100g	Ogórek kwaszony		10g	Cukier		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)					
10 g	Cukier					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Czwartek 23.11.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (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: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Śliwki	450g Żurek (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięks(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Śliwki 2 szt.	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 60 g Paszтет pieczony 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięks(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Śliwki 2 szt.	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Paszтет pieczony	300g Żurek (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g

70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		(laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Paszтет pieczony 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Żurek (gluten, laktoza) 420g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Śliwki 2 szt.	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 400g Makaron bezglutenowy z serem (laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Śliwki 2 szt.	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 80 g Paszтет pieczony 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny 400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	100 g Śliwki 2 szt.	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser tofu wędzony(soja) 70g Ogórek konserwowy 30 g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (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: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 24.11.2023