

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	130 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2243 kcal Białko: 16,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 20 g Ser topiony (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb graham (gluten) 20 g Wędlina wieprzowa	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 420g Łazanki (gluten, jaja) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200g Koktajl truskawkowy (laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	130 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2296 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 55,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 150 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	130 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Wędlina wieprzowa 20 g Serek śmietankowy (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 150 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy(gluten) 10g Miks(laktoza) 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	130 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2215 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
1000 g Kasza manna na mleku	450g Zupa jarzynowa z soczewicą	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	130 g Naleśniki z serem	Energia: 2215 kcal

90 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	300g (gluten, laktoza) Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Miks(laktoza)	(laktoza, jaja, gluten)	Białko: 17,12 %
10g Chleb (laktoza)	150 g Ryz	70 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 24,95 %
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 57,93 %
100g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 9,58 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,87 g
5 g Cukier				Sód: 1962 mg
DIETA PAPKOWATA				
1000 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	130 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2215 kcal
90 g Chleb pszenny (gluten)	300g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Miks(laktoza)		Białko: 17,12 %
10g Miks (laktoza)	150 g Ryz	70 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 24,95 %
50 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 20,16 g
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 57,93 %
100g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 9,58 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 14,87 g
5 g Cukier				Sód: 1962 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
150 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	350g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	100 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 1753 kcal
70 g Chleb graham (gluten)	200g Leczo	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 17,13 %
10g Masło ekstra (laktoza)	120 g Ryz	60 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 28,76 %
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		Kwasy tł. nasycone: 21,11 g
20 g Serek śmietankowy (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 54,11 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 8,54 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Błonnik: 29,23 g
				Sód: 1878 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450 g Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	180 g Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2267 kcal
90 g Chleb graham (gluten)	350g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Masło ekstra(laktoza)		Białko: 18,43 %
10g Masło ekstra (laktoza)	130 g Ryz	80 g Salceson		Tłuszcz: 27,22 %
70 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		Kwasy tł. nasycone: 24,52 g
20 g Ser topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 54,35 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,15 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 34,44 g
5 g Cukier				Sód: 1988 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza)	450 g Zupa jarzynowa z soczewicą (laktoza)	90 g Chleb bezglutenowy	30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2227 kcal
110 g Chleb bezglutenowy	350g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,41 %
10g Masło ekstra (laktoza)	130 g Ryz	80 g Salceson		Tłuszcz: 27,88 %
60 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	50 g Papryka		Kwasy tł. nasycone: 24,42 g
20 g Ser topiony (laktoza)		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 55,71 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,51 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 34,04 g
5 g Cukier				Sód: 1979 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g	Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z soczewicą niezabielana (gluten)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	130 g	Naleśniki z dżemem (jaja, gluten)	Energia: 2238 kcal Białko: 16,01 % Tłuszcz: 27,82 % Kwasy tł. nasycone: 23,72 g Węglowodany: 56,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 34,06 g Sód: 1982 mg
110 g	Chleb graham (gluten)			10g	Margaryna roślinna			
10g	Margaryna roślinna	420g	Łazanki (gluten, jaja)	80 g	Salceson			
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)	90 g	Chleb żytni razowy(gluten)	130 g	Naleśniki z serem (laktoza, jaja, gluten)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,03 % Tłuszcz: 28,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,51 g Węglowodany: 56,43 % w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1979 mg
110 g	Chleb graham (gluten)	420g	Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)	10g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Kompot z jabłek	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			
40 g	Serek śmietankowy (laktoza)			40 g	Ser żółty			
30 g	Ser topiony (laktoza)			50 g	Papryka			
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			10g	Cukier			

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 11.12.2023

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 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 Szynka wieprzowa 40 g Szynka 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 ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten)	450g Zupa pomidorowa z makaronem	70g Chleb pszenny (gluten)	200 g Zacierka (laktoza,	Energia: 2232 kcal

10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	gluten, jaja)	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
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Zacierka (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	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

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

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Wtorek 12.12.2023

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 jęczmienna (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	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 jęczmienna (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 Miks (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 jęczmienna (gluten) 160 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier	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 Miks (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 jęczmienna (gluten) 160 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	110g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Parówki	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 140g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten)	70g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Dżem truskawkowy	Energia: 2265 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 25,19 %

100g Pomidor 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	120 g Kasza jęczmienna(gluten) 160 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier	niskosłodzony	Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,61 % w tym cukry: 9,97 % Błonnik: 14,79 g Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (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) 120 g Kasza jęczmienna(gluten) 160 g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2265 kcal Białko: 17,2 % Tłuszcz: 25,19 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 57,61 % w tym cukry: 9,97 % Błonnik: 14,79 g Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Papryka 10g Ketchup 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 110g Bitki wieprzowe (laktoza, gluten) 100 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Surówka z kapusty czerwonej 250g Kompot z wiśni i jabłek	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Ser biały chudy (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	35 g Chleb graham (gluten) 20 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 1764 kcal Białko: 16,5 % Tłuszcz: 30,01 % 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 jęczmienna (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	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	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	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 140g Bitki wieprzowe (gluten) 180 g Kasza jęczmienna (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	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 %

90g Papryka		30g Sałata		w tym cukry: 9,67 %
10g Ketchup		250g Herbata		Błonnik: 32,19 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		10g Cukier		Sód: 1938 mg
5g Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150g Makaron na mleku (laktoza, gluten, jaja)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g Chleb graham (gluten)	100g Śliwka	Energia: 2358 kcal
90g Chleb żytni razowy (gluten)	140g Kotlet jajeczny (laktoza, gluten, jaja)	10g Masło ekstra(laktoza)	35g Chleb graham (gluten)	Białko: 16,22 %
10g Masło ekstra (laktoza)	180g Kasza jęczmienna (gluten)	70g Ser biały półtłusty (laktoza)	20g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Tłuszcz: 29,15 %
80g Parówki sojowe (soja)	150g Surówka z kapusty czerwonej	70g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,68 g
90g Papryka	250g Kompot z wiśni i jabłek	30g Sałata		Węglowodany: 55,63 %
10g Ketchup		250g Herbata		w tym cukry: 9,76 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 32,72 g
5g Cukier				Sód: 1939 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 13.12.2023