

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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 150g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza) 120g Gulasz (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa koperkowa (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	150g laktoza) Gulasz (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa	(laktoza)	Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	40 g Salceson drobiowy		
80 g Parówki	150 g Buraczki	100 g Warzywa gotowane		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	250 g Herbata		
10g Roszponka		10g Cukier		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2214 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 24,03 % Kwasy tł. nasycone: 20,54 g Węglowodany: 59,36 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 15,04 g Sód: 1872 mg
70 g Chleb pszenny (gluten)	150g Gulasz (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza)		
10g Miks (laktoza)	120 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa		
80 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	100 g Warzywa gotowane		
10g Roszponka		250 g Herbata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		
5 g Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten)	300g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	70g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	Energia: 1756 kcal 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
10g Masło ekstra (laktoza)	80g Gulasz (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	100 g Kasza jęczmienna (gluten)	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
90g Pomidor	150 g Buraczki	30 g Salceson drobiowy		
10g Roszponka	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		30 g Sałata		
60 g Mandarynka		30 g Sałata		
		250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb graham (gluten)	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
90 g Chleb żytni razowy (gluten)	170g Gulasz (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	160 g Kasza jęczmienna (gluten)	40 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
100 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka	200g Kefir (laktoza)	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		
60 g Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa koperkowa (laktoza)	90g Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g Chleb bezglutenowy	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
110 g Chleb bezglutenowy	150g Gulasz (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Ziemniaki	30 g Szynka wieprzowa	10 g Rzodkiewka	
80 g Parówki	150 g Buraczki	40 g Salceson drobiowy		
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek	70 g Papryka		
10g Roszponka		30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
5 g Cukier		10g Cukier		

60 g	Mandarynka				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
200 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Gulasz (gluten)	10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	30 g	Szynka wieprzowa
80 g	Parówki	150 g	Buraczki	40 g	Salceson drobiowy
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	70 g	Papryka
10g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
60 g	Mandarynka				
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	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa koperkowa (gluten, laktoza)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)
80 g	Parówki sojowe (soja)	150 g	Buraczki	70 g	Papryka
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	30 g	Salata
10g	Roszponka			250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			10g	Cukier
5 g	Cukier				
60 g	Mandarynka				
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 Sód: 1873 mg					
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Wtorek 19.03.2024

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 Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 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 LATWO PRZYSWAJALNYCH 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 Kapuśniak z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z czerwonej kapusty 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 LATWOSTRAWNA				
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 Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 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 LATWOSTRAWNA 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 Krem warzywny (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

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

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

Środa 20.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2221 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 g w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Paszтет pieczony 80g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Pasta jajeczna (laktoza, jaja)	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten) 300g Bigos 180 g Ziemniaki 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150 g Gruszka	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2245 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Różpionka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 300g Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 20g Różpionka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Krem pomidorowy (laktoza, gluten) 300g Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza) 150 g Sałata z pomidorami, oliwą 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina z piersi kurczaka 50 g Jajko gotowane (jaja) 70 g Warzywa gotowane 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl owocowy (laktoza)	Energia: 2167 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg

5 g	Cukier				
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem pomidorowy (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	250g	Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	80 g	Wędlina drobiowa
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g Kefir (laktoza)					
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA PAPKOWATA					
90 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem pomidorowy (laktoza, gluten)	90g	Chleb pszenny (gluten)
10g	Miks (laktoza)	250g	Risotto z kurczakiem (gluten, laktoza)	10g	Miks (laktoza)
80 g	Wędlina drobiowa	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	80 g	Wędlina drobiowa
80g	Pomidor	250g	Kompot z wiśni	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g Kefir (laktoza)					
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA UBOGOENERGETYCZNA					
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)
10g	Masło ekstra (laktoza)	250g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
60 g	Paszтет pieczony	120 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Jajko gotowane (jaja)
20g	Rzodkiewka			70 g	Pomidor
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			30 g	Salata
				250 g	Herbata
200 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 1629 kcal					
Białko: 15,5 %					
Tłuszcz: 28,57 %					
Kwasy tł. nasycone: 23,21 g					
Węglowodany: 55,93 %					
w tym cukry: 8,73 %					
Błonnik: 30,41 g					
Sód: 1928 mg					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	350g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	160 g	Ziemniaki	50 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony			70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
300 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 2318 kcal					
Białko: 18,52 %					
Tłuszcz: 29,12 %					
Kwasy tł. nasycone: 25,17 g					
Węglowodany: 52,36 %					
w tym cukry: 9,58 %					
Błonnik: 33,11 g					
Sód: 1938 mg					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)					
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	300g	Bigos	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	250g	Kompot z wiśni	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony			70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
				10g	Cukier
200 g Koktajl owocowy (laktoza)					
Energia: 2218 kcal					
Białko: 15,1 %					
Tłuszcz: 29,50 %					
Kwasy tł. nasycone: 24,26 g					
Węglowodany: 55,4 %					
w tym cukry: 9,75 %					
Błonnik: 33,41 g					
Sód: 1978 mg					

5 g	Cukier				
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	300g	Bigos	30 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ziemniaki	50 g	Jajko gotowane (jaja)
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
				200 g	Sok wielowarzywny
					Energia: 2151 kcal
					Białko: 14,8 %
					Tłuszcz: 29,02 %
					Kwasy tł. nasycone: 23,38 g
					Węglowodany: 55,28 %
					w tym cukry: 9,98 %
					Błonnik: 33,35 g
					Sód: 1925 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
150 g	Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)	110g	Chleb żytni razowy (gluten)
110 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	300g	Bigos wegetariański	10g	Masło ekstra(laktoza)
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Ziemniaki	50 g	Jajko (jajko)
80 g	Ser biały (laktoza)	250g	Kompot z wiśni	30 g	Ser biały (laktoza)
80g	Ogórek zielony			100 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
				200 g	Koktajl owocowy (laktoza)
					Energia: 2235 kcal
					Białko: 15,7 %
					Tłuszcz: 29,82 %
					Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
					Węglowodany: 54,48 %
					w tym cukry: 9,73 %
					Błonnik: 33,21 g
					Sód: 1921 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 21.03.2024