

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 Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 110g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2213 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g 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 ŁATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 120g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 120g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 %

60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		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 Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Krem warzywny (gluten, laktoza) 100g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	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 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) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten, laktoza) 140g Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g 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: 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 Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Pulpety rybne (laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 60 g Mandarynka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny (gluten) 120g Pulpety rybne (gluten, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szyńka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Gruszka	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)	450g Krem warzywny (laktoza) 120g Pulpety rybne (gluten, laktoza, jaja, ryba)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 %

80 g	Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja)	180 g	Ziemniaki	(laktoza)	(gluten)	Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
100g	Papryka, pomidor	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulgą tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor	
60 g	Mandarynka	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata	
5 g	Cukier			5 g	Cukier	
* Czionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Piątek 22.03.2024

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) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2285 kcal Białko: 15,39 % Tłuszcz: 28,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,51 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 34,18 g Sód: 1897 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200 g Kefir (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy PODWIECZOREK 120 g Gruszka	70 g Chleb graham (gluten) 5 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2304 kcal Białko: 15,58 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,90 g Węglowodany: 56,11 % w tym cukry: 8,79 % Błonnik: 34,22 g Sód: 1905 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salátka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb pszenny (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2253 kcal Białko: 15,23 % Tłuszcz: 24,87 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 59,90 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 33,18 g Sód: 1900 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten)	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks (laktoza)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 %

10g Miks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	180g (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30g Szyнка drobiowa 40g Ser biały chudy (laktoza) 100g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250g Herbata 5g Cukier		Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 g w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150g Ryż na mleku (laktoza) 60g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30g Szyнка drobiowa 40g Ser biały chudy (laktoza) 100g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250g Herbata 5g Cukier	150g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 g w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60g Śliwka	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150g Ziemniaki 120g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szyнка wieprzowa 30g Ser biały (laktoza) 70g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250g Herbata	30g Chleb żytni razowy (gluten) 20g Wędlina drobiowa 30g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 g w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200g Ryż na mleku (laktoza) 70g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 60g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40g Szyнка wieprzowa 30g Ser biały (laktoza) 100g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250g Herbata 5g Cukier	30g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser żółty (laktoza) 30g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 g w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150g Ryż na mleku (laktoza) 110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier 60g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szyнка wieprzowa 30g Ser biały (laktoza) 100g Sałatka warzywna z winegretem 250g Herbata 5g Cukier	30g Chleb bezglutenowy 20g Ser żółty (laktoza) 30g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 g w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 2267 kcal Białko: 15,04 % Tłuszcz: 28,03 % Kwasy tł. nasycone: 22,42 g Węglowodany: 56,93 % w tym cukry: 9,04 % Błonnik: 33,55 g Sód: 1883 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Mozarella (laktoza) 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Tofu (soja) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2274 kcal Białko: 15,05 % Tłuszcz: 28,07 % Kwasy tł. nasycone: 20,07 g Węglowodany: 56,88 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,14 g Sód: 1889 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 23.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (gluten, seler) 150g Kotlet z kurczak w panierce 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2382 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 29,73 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 55,71 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1913 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 100 g Śliwki	450g Grochówka (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jogurt naturalny	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2353 kcal Białko: 15,86 % Tłuszcz: 28,78 % Kwasy tł. nasycone: 24,31 g Węglowodany: 55,36 % w tym cukry: 8,73 % Błonnik: 31,22 g Sód: 1918 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miśk (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miśk (laktoza) 40 g Szyńka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miśk (laktoza) 70 g Pasta rybna (laktoza, ryba) 100g Jabłko 10 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler) 120g Kotlet z kurczaka saute 190 g Ryż 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miśk (laktoza) 40 g Szyńka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Energia: 2346 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 24,79 % Kwasy tł. nasycone: 20,67 g Węglowodany: 57,99 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 31,15 g Sód: 1911 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	350g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1787 kcal Białko: 16,16 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 22,12 g Węglowodany: 55,69 % w tym cukry: 8,52 % Błonnik: 29,32 g Sód: 1902 mg
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	100g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)	150 g	Ryż	30 g	Szynka drobiowa			
70 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	30 g	Pasztet pieczony			
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Grochówka (gluten , seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	250 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2392 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 28,53 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 53,24 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 31,18 g Sód: 1910 mg
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ryż	40 g	Szynka drobiowa			
80 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Pasztet pieczony			
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Jogurt naturalny (laktoza)	5 g	Cukier			
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
200 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem bezglutenowym (jaja, seler)	70 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2385 kcal Białko: 15,53 % Tłuszcz: 29,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,60 g Węglowodany: 54,75 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 31,10 g Sód: 1912 mg
110 g	Chleb bezglutenowy	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Masło ekstra(laktoza)			
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ryż	30 g	Szynka drobiowa			
70 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	40 g	Pasztet pieczony			
70g	Papryka	10 g	Roszponka	100 g	Ogórek kiszony			
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			5 g	Cukier			
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	50 g	Bulka graham (gluten)	Energia: 2392 kcal Białko: 15,56 % Tłuszcz: 28,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,22 g Węglowodany: 56,23 % w tym cukry: 9,35 % Błonnik: 31,25 g Sód: 1928 mg
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Kotlet z kurczak soute	10 g	Margaryna roślinna	25 g	Dżem niskosłodzony truskawkowy	
10g	Margaryna roślinna	190 g	Ryż	70 g	Wędlina drobiowa			
70 g	Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym (ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony			
70g	Papryka	10 g	Roszponka	250 g	Herbata			
20 g	Salata	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			
250g	Kawa zbożowa							
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)	450g	Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2387 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 %
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza)	10 g	Masło ekstra(laktoza)	30 g	Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	190 g	Ryż	70 g	Ser żółty			
70 g	Pasta rybna (laktoza, ryba)	150 g	Surówka z selera (seler)	100 g	Ogórek kiszony			
				250 g	Herbata			

70g Papryka	10 g Roszponka	5 g Cukier	w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
20 g Sałata	250g Kompot wieloowocowy		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			
5 g Cukier			

* **Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny**

Niedziela 24.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2301 kcal Białko: 16,27 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 33,56 g Sód: 1968 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Ser żółty (laktoza) 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser biały (laktoza)	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie z makaronem razowym (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 30 g Paluszki (gluten)	90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata	50 g Bulka graham (gluten) 3 g Masło (laktoza) 25 g Wędlina drobiowa	Energia: 2358 kcal Białko: 16,35 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 24,15 g Węglowodany: 54,55 % w tym cukry: 8,45 % Błonnik: 33,67 g Sód: 1972 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100g Pomidor, rukola 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler) 420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler) 250g Kompot z jabłek	90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Salceson drobiowy 80 g Pomidor 20 g Salata 250 g Herbata 10g Cukier	50 g Bulka pszenna (gluten) 25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Energia: 2241 kcal Białko: 18,23 % Tłuszcz: 24,27 % Kwasy tł. nasycone: 20,25 g Węglowodany: 57,50 % w tym cukry: 9,32 % Błonnik: 30,76 g Sód: 1938 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	350g Krupnik (gluten, laktoza, seler)	70 g Chleb żytni razowy(gluten)	50 g Bulka graham (gluten)	Energia: 1791 kcal
70 g Chleb graham (gluten)	320g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g Masło ekstra (laktoza)	25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,58 %
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	60 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 28,14 %
30 g Wędlina wieprzowa		80 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 21,19 g
30 g Ser biały chudy (laktoza)		20 g Salata		Węglowodany: 55,28 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 8,12 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				Błonnik: 28,56 g
				Sód: 1914 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krupnik (gluten, laktoza, seler)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	50 g Bulka graham (gluten)	Energia: 2378 kcal
90 g Chleb graham (gluten)	420g Spaghetti bolońskie (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g Masło ekstra (laktoza)	25 g Ser biały (laktoza)	Białko: 18,52 %
10g Masło ekstra (laktoza)	30 g Ser żółty	80 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 29,58 %
40 g Wędlina wieprzowa	250g Kompot z jabłek	80 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 25,43 g
40 g Ser żółty (laktoza)		20 g Salata		Węglowodany: 51,90 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,12 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 32,86 g
5 g Cukier				Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
180 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza, seler)	90 g Chleb bezglutenowy	50 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2323 kcal
110 g Chleb bezglutenowy	420g Spaghetti bolońskie z makaronem bezglutenowym (laktoza, jaja, seler)	10g Masło ekstra (laktoza)	25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,25 %
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	80 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 29,12 %
40 g Wędlina wieprzowa		80 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,10 g
30 g Ser żółty (laktoza)		20 g Salata		Węglowodany: 54,63 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,31 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 33,50 g
5 g Cukier				Sód: 1965 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Krupnik nie zabieleny (gluten, seler)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	50 g Bulka graham (gluten)	Energia: 2313 kcal
110 g Chleb graham (gluten)	420g Spaghetti bolońskie (gluten, jaja, seler)	10g Margaryna roślinna	25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,12 %
10g Margaryna roślinna	250g Kompot z jabłek	80 g Salceson drobiowy		Tłuszcz: 29,03 %
70 g Wędlina wieprzowa		80 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 23,43 g
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		20 g Salata		Węglowodany: 54,85 %
250g Kawa zbożowa		250 g Herbata		w tym cukry: 9,30 %
5 g Cukier		10g Cukier		Błonnik: 33,50 g
				Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Krupnik bezmięśny (gluten, laktoza, seler)	90 g Chleb żytni razowy(gluten)	50 g Bulka graham (gluten)	Energia: 2305 kcal
110 g Chleb graham (gluten)	420g Spaghetti z ciecierzycą (gluten, laktoza, jaja, seler)	10g Masło ekstra (laktoza)	25 g Dżem truskawkowy niskosłodzony	Białko: 16,57 %
10g Masło ekstra (laktoza)	250g Kompot z jabłek	80 g Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (laktoza)		Tłuszcz: 29,24 %
30 g Ser żółty (laktoza)		80 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,35 g
50 g Jajko gotowane (jaja)		20 g Salata		Węglowodany: 54,19 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,25 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		10g Cukier		Błonnik: 33,59 g
5 g Cukier				Sód: 1965 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 25.03.2024