

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 8,91 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1893 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Ser topiony (laktoza)	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 100 g Mandarynki	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten) bez cukru	Energia: 2367 kcal Białko: 16,8 % Tłuszcz: 28,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,45 % w tym cukry: 8,23 % Błonnik: 36,54 g Sód: 1899 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński (gluten, laktoza, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy(laktoza) 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2253 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,62 g Węglowodany: 59,08 % w tym cukry: 8,81 % Błonnik: 33,28 g Sód: 1853 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	300g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten,	70g Chleb graham (gluten)	200 g Koktajl	Energia: 1695 kcal

70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	110g laktoza, seler) Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 140 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Białko: 16,78 % Tłuszcz: 29,32 % Kwasy tł. nasycone: 24,16 g Węglowodany: 53,90 % w tym cukry: 8,31 % Błonnik: 33,13 g Sód: 1843 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
250 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, laktoza, seler) 150g Ryż 140 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 150 g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2291 kcal Białko: 18,25 % Tłuszcz: 29,30 % Kwasy tł. nasycone: 24,61 g Węglowodany: 52,45 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 33,71 g Sód: 1884 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (laktoza, seler) Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (laktoza, seler) 150g Ryż 180 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 150 g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza)	Energia: 2321 kcal Białko: 16,6 % Tłuszcz: 28,70 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 54,7 % w tym cukry: 8,88 % Błonnik: 34,12 g Sód: 1885 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, seler) 150g Polędwiczki drobiowe z sosem pietruszkowym (gluten, seler) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym z otrębami (gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 28,91 % Kwasy tł. nasycone: 24,98 g Węglowodany: 55,17 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 35,54 g Sód: 1891 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Hummus 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	400g Barszcz ukraiński z fasolą (gluten, laktoza, seler) Gulasz z fasoli czerwonej, marchewki, pieczarek (gluten, laktoza, seler) 150g Ryż 180 g Surówka z marchewki z brzoskwinią 150 g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Ser biały (laktoza) 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Koktajl truskawkowy (laktoza) z otrębami (gluten)	Energia: 2305 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 28,13 % Kwasy tł. nasycone: 23,23 g Węglowodany: 55,77 % w tym cukry: 8,95 % Błonnik: 35,28 g

5 g Cukier				Sód: 1875 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 26.03.2024

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	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb słonecznikowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 70 g Papryka 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	35 g Chleb 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 ŁATWO 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 jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Sztuka mięsa w sosie (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 Szynka 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 ŁATWOSTRAWNA				
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	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
200 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Roszponka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler) 150g Schab w sosie (laktoza, gluten) 180 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot z jabłek	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miiks (laktoza) 30 g Szynka 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten,	70g Chleb pszenny (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 2214 kcal

70 g (laktoza, gluten) Chleb pszenny (gluten)	150g laktoza, seler) Schab w sosie (laktoza, gluten)	10g Miks (laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Salceson drobiowy 100 g Warzywa gotowane 250 g Herbata 10g Cukier	(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			
80 g Parówki	150 g Buraczki			
90g Pomidor	250g Kompot z jabłek			
10g Roszponka				
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)				
5 g Cukier				
DIETA PAPOWATA				
120 g Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	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 Schab w sosie (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 jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	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)	120g Sztuka mięsa w sosie (laktoza, gluten)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
80 g Parówki	150 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		
		250 g Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
240 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	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 Sztuka mięsa w sosie (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		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Płatki gryczane na mleku (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z ziemniakami (laktoza, seler)	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 Sztuka mięsa w sosie (laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)	20 g Ser topiony (laktoza)	
10g Masło ekstra (laktoza)	180 g Makaron bezglutenowy	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		

DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami nie zabilana (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g	Chleb graham (gluten)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Sztuka mięsa w sosie (gluten)	10g	Margaryna roślinna	20 g	Wędlina drobiowa	
10g	Margaryna roślinna	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	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	Salata			
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			
5 g	Cukier			10g	Cukier			
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (gluten, laktoza, seler)	90g	Chleb słonecznikowy (gluten)	35 g	Chleb graham (gluten)	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
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)	120g	Ser tofu grillowany (soja)	10g	Masło ekstra(laktoza)	20 g	Ser topiony (laktoza)	
10g	Masło ekstra (laktoza)	180 g	Kasza jęczmienna (gluten)	80 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	10 g	Rzodkiewka	
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							
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Środa 27.03.2024

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 Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z białej 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 Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z białej 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 Zupa koperkowa z ryżem (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 Zupa koperkowa z ryżem (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	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina 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	Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	150g	Udko z kurczaka gotowane	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki	70 g	Wędlina 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	Kwaśnica 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	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z białej 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	Kwaśnica 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	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z białej 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	Kwaśnica 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	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka z białej 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 Kwaśnica z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2261 kcal Białko: 15,42 % Tłuszcz: 29,17 % Kwasy tł. nasycone: 23,84 g Węglowodany: 55,41 % w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	150g Udko z kurczaka pieczone	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	170 g Ziemniaki	80 g Wędlina z piersi kurczaka		
80 g Pasta ze szprotek (ryby)	150 g Surówka z białej kapusty	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Ser żółty		
80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka z białej kapusty	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 28.03.2024