

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 80g Pomidor 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron razowy z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 60 g Ser biały w plastrach (laktoza) 100g Sałatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Makaron z serem chudym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięso(laktoza) 70 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 280g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	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

30 g Ser biały w plastrach (laktoza)		70 g Pomidor		Węglowodany: 53,36 %
80g Pomidor		30 g Sałata		w tym cukry: 8,55 %
20 g Sałata		250 g Herbata		Błonnik: 30,81 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Sód: 1881 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	90g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2258 kcal
90 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 18,78 %
10g Masło ekstra (laktoza)	420g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja)	90 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	100 g Gruszka	Tłuszcz: 29,83 %
90 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,87 g
80g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 51,39 %
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,27 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 36,33 g
5 g Cukier				Sód: 1983 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza)	450g Zupa ziemniaczana (laktoza)	100g Chleb bezglutenowy	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2176 kcal
110 g Chleb bezglutenowy		10g Masło ekstra(laktoza)	100 g Gruszka	Białko: 15,65 %
10g Masło ekstra (laktoza)	400g Makaron bezglutenowy z serem (laktoza, jaja)	70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)		Tłuszcz: 29,54 %
70 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 24,32 g
80g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 54,81 %
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,16 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 36,02 g
5 g Cukier				Sód: 1980 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku roślinnym	450g Zupa ziemniaczana (gluten)	100g Chleb graham (gluten)	200 g Gruszka	Energia: 2112 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Margaryna roślinna		Białko: 15,07 %
10g Margaryna roślinna	400g Makaron z truskawkami (gluten, jaja)	70 g Jajko gotowane (jaja)		Tłuszcz: 29,54 %
70 g Makreła w sosie pomidorowym (ryba)	250g Kompot wieloowocowy	10 g Majonez (jaja)		Kwasy tł. nasycone: 24,02 g
80g Pomidor		70 g Pomidor		Węglowodany: 55,39 %
20 g Sałata		30 g Sałata		w tym cukry: 9,52 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		Błonnik: 35,81 g
5 g Cukier		5 g Cukier		Sód: 1982 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku (gluten)	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza)	100g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2152 kcal
110 g Chleb żytni razowy (gluten)		10g Masło ekstra(laktoza)	10 g Otręby pszenne (gluten)	Białko: 15,43 %
10g Masło ekstra (laktoza)	400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja)	70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)	100 g Gruszka	Tłuszcz: 29,13 %
80 g Ser żółty (laktoza)	250g Kompot wieloowocowy	70 g Pomidor		Kwasy tł. nasycone: 22,13 g
70g Pomidor		30 g Sałata		Węglowodany: 55,44 %
20 g Sałata		250 g Herbata		w tym cukry: 9,38 %
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Błonnik: 35,80 g
5 g Cukier				Sód: 1972 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 29.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Ryż z jabłkami 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g Szyńka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	Energia: 2286 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 200 g Koktajl truskawkowy bez cukru (laktoza)	450g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Ryż brązowy z jabłkami bez cukru 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy  PODWIECZOREK 30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g Szyńka wieprzowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b>	Energia: 2294 kcal Białko: 17,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 53,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Ryż z jabłkami 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g Szyńka drobiowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Ryż z jabłkami 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Szyńka drobiowa 100 g <b>Salatka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2232 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
100 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10 g <b>Miks(laktoza)</b>	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 %

70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	300g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,94 % Kwasy t. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA PĄPKOWATA</b>				
100 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięks (laktoza) 40 g Ser biały chudy (laktoza) 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 300g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięks(laktoza) 70 g Szynka drobiowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2187 kcal Białko: 18,35 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy t. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,71 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 15,02 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Ser biały (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 250g Ryż z jabłkami 100 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata	150 g Kisiel owocowy	Energia: 1794 kcal Białko: 17,58 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy t. nasycone: 20,58 g Węglowodany: 53,39 % w tym cukry: 9,02 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1877 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten) 350g Ryż z jabłkami 250 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 90 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa z warzywami i winegretem (gluten, jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser topiony (laktoza)	Energia: 2354 kcal Białko: 18,65 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy t. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 52,34 % w tym cukry: 9,28 % Błonnik: 35,23 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
200 g Mleko (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza) 350g Ryż z jabłkami 150 g Jogurt naturalny (laktoza) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 100 g Salátka makaronowa (makaron bezglutenowy) z warzywami i winegretem (jaja) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,12 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy t. nasycone: 24,46 g Węglowodany: 53,76 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 34,62 g Sód: 1995 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Zupa koperkowa niezabielana z ziemniakami	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2268 kcal Białko: 17,05 %

110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	<b>(gluten)</b> 350g Ryż z jabłkami 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szynka wieprzowa 40 g <b>Ser tofu (soja)</b> 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i <b>winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 24,58 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 34,68 g Sód: 1991 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Twarożek z papryką (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony, rzodkiewka 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa koperkowa z ziemniakami (laktoza, gluten)</b> 350g Ryż z jabłkami 150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g <b>Ser tofu (soja)</b> 40 g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100 g Sałatka makaronowa z warzywami i <b>winegretem (gluten, jaja)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kisiel owocowy	Energia: 2275 kcal Białko: 17,23 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 21,54 g Węglowodany: 53,74 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 35,04 g Sód: 1987 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 30.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Zupa chrzanowa (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 50 g Kielbasa biała gotowana 30 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Żurek (gluten, laktoza)</b> 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata 5 g Cukier	100 g <b>Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2458 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Zupa chrzanowa (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 50 g Kielbasa biała gotowana 30 g Wędlina z indyka 70g Papryka 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>  II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa	450g <b>Żurek (gluten, laktoza)</b> 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 5 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	<b>Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2487 kcal Białko: 16,65 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Zupa chrzanowa (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 50 g Kielbasa biała gotowana 30 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Krem pomidorowy (gluten, laktoza)</b> 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10 g <b>Miiks(laktoza)</b> 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2336 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Zupa chrzanowa (laktoza, gluten)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Miiks roślinny	450g <b>Krem pomidorowy (gluten, laktoza)</b> 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10 g <b>Miiks(laktoza)</b> 80 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor	150 g Jabłko	Energia: 2396 kcal Białko: 16,85 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g

30 g Jajko gotowane (jaja) 50 g Kielbasa biała gotowana 30 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	250 g Herbata 5 g Cukier		Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
150 g Zupa chrzanowa (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 30 g Jajko gotowane (jaja) 40 g Kielbasa biała gotowana 20 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
150 g Zupa chrzanowa (laktoza, gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 30 g Jajko gotowane (jaja) 40 g Kielbasa biała gotowana 20 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem pomidorowy (gluten, laktoza) 120g Schab ze śliwką 180 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	80 g Bulka pszenna (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 80 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2296 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 54,13 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 15,09 g Sód: 1988 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
150 g Zupa chrzanowa (laktoza, gluten) 60g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Miks roślinny 30 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina z indyka 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Krem pomidorowy (gluten, laktoza) 80g Schab ze śliwką 150 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 60 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka 250 g Herbata	150 g Jabłko	Energia: 1768 kcal Białko: 17,25 % Tłuszcz: 28,72 % Kwasy tł. nasycone: 20,34 g Węglowodany: 54,03 % w tym cukry: 8,84 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1972 mg

DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
150 g	<b>Zupa chrzanowa (laktoza, gluten)</b>	500g	<b>Żurek (gluten, laktoza)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g	<b>Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2331 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 28,92 % Kwasy tł. nasycone: 23,61 g Węglowodany: 52,61 g w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 32,16 g Sód: 1983 mg
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150g	Schab ze śliwką	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	160 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			
30 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pomidor, rzodkiewka			
70 g	Kiełbasa biała gotowana	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
30 g	Wędlina z indyka			5 g	Cukier			
70g	Papryka							
30 g	Salata, oliwa							
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	<b>Zupa chrzanowa (laktoza)</b>	450g	<b>Krem pomidorowy (laktoza)</b>	70 g	Chleb bezglutenowy	100 g	<b>Salatka makaronowa (jaja, laktoza) z makaronem bezglutenowym</b>	Energia: 2325 kcal Białko: 16,98 % Tłuszcz: 29,99 % Kwasy tł. nasycone: 25,43 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,10 g Sód: 1992 mg
110g	Chleb bezglutenowy	120g	Schab ze śliwką	10 g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			
30 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pomidor, rzodkiewka			
50 g	Kiełbasa biała gotowana	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
30 g	Wędlina z indyka			5 g	Cukier			
70g	Papryka							
30 g	Salata, oliwa							
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)								
150 g	<b>Zupa chrzanowa niezabielana (gluten)</b>	450g	<b>Krem pomidorowy niezabielany (gluten)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	150 g	<b>Salatka makaronowa z oliwą (gluten, jaja)</b>	Energia: 2368 kcal Białko: 16,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	Schab ze śliwką	10 g	Margaryna roślinna			
10g	Miks roślinny	180 g	Ziemniaki	80 g	Szynka drobiowa			
30 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pomidor, rzodkiewka			
50 g	Kiełbasa biała gotowana	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
30 g	Wędlina z indyka			5 g	Cukier			
70g	Papryka							
30 g	Salata, oliwa							
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)								
150 g	<b>Zupa chrzanowa (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Krem pomidorowy (gluten, laktoza)</b>	70 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	100 g	<b>Salatka makaronowa (gluten, jaja, laktoza)</b>	Energia: 2354 kcal Białko: 16,91 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 53,53 % w tym cukry: 9,65 % Błonnik: 33,03 g Sód: 1994 mg
110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	120g	<b>Kotlet z pieczarek (gluten, laktoza, jaja)</b>	10 g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>			
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	Ziemniaki	80 g	<b>Mozarella (laktoza)</b>			
60 g	<b>Jajko gotowane (jaja)</b>	150 g	Buraczki surówka	100 g	Pomidor, rzodkiewka			
30 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			
70g	Papryka			5 g	Cukier			
30 g	Salata, oliwa							
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>							
5 g	Cukier							



--	--	--	--	--

\* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Niedziela 31.03.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2343 kcal Białko: 16,2 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 25,62 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)  II ŚNIADANIE 35 g Chleb graham (gluten) 20 g Serek topiony (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) 30 g Chleb żytni (gluten)	Energia: 2367 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 29,10 % Kwasy tł. nasycone: 25,52 g Węglowodany: 54,50 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 31,71 g Sód: 1879 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta rybna (ryba, laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny (gluten)	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 29,78 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler) 120g Kotlet z kurczaka soute	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Szynka wieprzowa	80 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem 30 g Chleb pszenny	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 %

70 g <b>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	<b>(gluten)</b>	Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
100 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Szpinak duszony 250 g Herbata 10g Cukier	<b>70 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem</b> <b>30 g Chleb pszenny (gluten)</b>	Energia: 2323 kcal Białko: 16,7 % Tłuszcz: 25,12 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,18 % w tym cukry: 9,25 % Błonnik: 14,71 g Sód: 1875 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 70 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 50 g <b>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	300g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 80g Kotlet z kurczaka soute 100 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 30 g Szynka wieprzowa 20 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	<b>50 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem</b> <b>30 g Chleb pszenny (gluten)</b>	Energia: 1764 kcal Białko: 16,72 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 18,65 g Węglowodany: 54,00 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 29,31 g Sód: 1832 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 90 g <b>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 150g <b>Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler)</b> 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>130 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem</b> <b>30 g Chleb żytni (gluten)</b>	Energia: 2287 kcal Białko: 18,92 % Tłuszcz: 29,01 % Kwasy tł. nasycone: 26,12 g Węglowodany: 52,07 % w tym cukry: 9,19 % Błonnik: 30,43 g Sód: 1870 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (laktoza, seler)</b> 120g <b>Kotlet z kurczaka (gluten, jaja, laktoza, seler)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	<b>100 g Salatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem</b> 30 g Chleb bezglutenowy	Energia: 2338 kcal Białko: 16,3 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,42 g Węglowodany: 54,68 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 31,11 g Sód: 1872 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 70 g <b>Ryba w sosie pomidorowym (ryba)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa nie zabielenia (gluten, seler)</b> 120g Kotlet z kurczaka soute 180 g Ziemniaki	110g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 40 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa	<b>100 g Salatka jarzynowa (jaja) z oliwą</b> <b>30 g Chleb pszenny (gluten)</b>	Energia: 2258 kcal Białko: 15,48 % Tłuszcz: 29,00 % Kwasy tł. nasycone: 25,01 g

90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	150g Surówka wiosenna z oliwą 250g Kompot wieloowocowy	100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier		Węglowodany: 55,52 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 28,21 g Sód: 1831 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70g <b>Pasta rybna (ryba, laktoza)</b> 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa (gluten, laktoza, seler)</b> 180g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna z oliwą 150g Gulasz z fasoli czerwonej i marchewki 250g Kompot wieloowocowy	110g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	<b>100 g Sałatka jarzynowa (laktoza, jaja) z jogurtem</b> <b>30 g Chleb żytni (gluten)</b>	Energia: 2312 kcal Białko: 16,02 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 21,60 g Węglowodany: 56,06 % w tym cukry: 9,18 % Błonnik: 31,01 g Sód: 1879 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 01.04.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b> 420g <b>Łazanki (gluten, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 30 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	450g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b> 420g <b>Łazanki (gluten, jaja)</b> 250g Kompot z jabłek  PODWIECZOREK 200g <b>Koktajl truskawkowy (laktoza)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata	250 g <b>Koktajl owocowy bez cukru (laktoza)</b>	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b> 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 150 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b> 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b> 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 150 g Ryż 250g Kompot z jabłek	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Miks(laktoza)</b> 70 g Salceson drobiowy 50 g Pomidor 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
1000 g <b>Kasza manna na mleku</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	250 g <b>Koktajl owocowy</b>	Energia: 2215 kcal

90 g <b>(laktoza, gluten)</b> <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	300g <b>(gluten, laktoza)</b> Potrawka z kureczaka z warzywami	10g <b>Miks(laktoza)</b>	<b>(laktoza)</b>	Białko: 17,12 %
10g <b>Miks (laktoza)</b>	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 <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 57,93 %
100g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 9,58 %
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		Błonnik: 14,87 g
5 g Cukier				Sód: 1962 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
1000 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2215 kcal
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b>	300g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Miks(laktoza)</b>		Białko: 17,12 %
10g <b>Miks (laktoza)</b>	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 <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 57,93 %
100g Pomidor		250 g Herbata		w tym cukry: 9,58 %
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		Błonnik: 14,87 g
5 g Cukier				Sód: 1962 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	350g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	150 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 1753 kcal
70 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	200g Leczo	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>		Białko: 17,13 %
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	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 <b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 54,11 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 8,54 %
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>				Błonnik: 29,23 g
				Sód: 1878 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450 g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b>	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	350 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2267 kcal
90 g <b>Chleb graham (gluten)</b>	350g Potrawka z kureczaka z warzywami	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>		Białko: 18,43 %
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	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 <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 54,35 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,15 %
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		Błonnik: 34,44 g
5 g Cukier				Sód: 1988 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b>	450 g <b>Zupa jarzynowa z soczewicą (laktoza)</b>	90 g Chleb bezglutenowy	250 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2227 kcal
110 g Chleb bezglutenowy	350g Potrawka z kurczaka z warzywami	10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b>		Białko: 16,41 %
10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b>	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 <b>Ser topiony (laktoza)</b>		50 g Mix sałat z oliwą		Węglowodany: 55,71 %
100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula		250 g Herbata		w tym cukry: 9,51 %
250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>		10g Cukier		Błonnik: 34,04 g
5 g Cukier				Sód: 1979 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				

150 g	<b>Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa jarzynowa z soczewicą niezabielana (gluten)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	200 g	Mus owocowy	Energia: 2238 kcal
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>			10g	Margaryna roślinna			Białko: 16,01 %
10g	Margaryna roślinna	420g	<b>Łazanki (gluten, jaja)</b>	80 g	Salceson			Tłuszcz: 27,82 %
70 g	Wędlina wieprzowa	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Kwasy tł. nasycone: 23,72 g
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			Węglowodany: 56,17 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,34 %
5 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 34,06 g
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>								
150 g	<b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Zupa jarzynowa z soczewicą (gluten, laktoza)</b>	90 g	<b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	250 g	<b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	Energia: 2287 kcal
110 g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	420g	<b>Łazanki wegetariańskie (gluten, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,03 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z jabłek	40 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony			Tłuszcz: 28,54 %
40 g	<b>Serek śmietankowy (laktoza)</b>			40 g	Ser żółty			Kwasy tł. nasycone: 24,51 g
30 g	<b>Ser topiony (laktoza)</b>			50 g	Papryka			Węglowodany: 56,43 %
100g	Ogórek kiszony, pomidor, cebula			50 g	Mix sałat z oliwą			w tym cukry: 9,87 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			Błonnik: 34,05 g
5 g	Cukier			10g	Cukier			Sód: 1979 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Wtorek 02.04.2024