

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 Paszтет pieczony 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 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 Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 Paszтет pieczony 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (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 Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy 400g Makaron z serem (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięks(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	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 Mięks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Mięks(laktoza) 20 g Szyńka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 %

5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			Błonnik: 36,84 g	
				250 g	Herbata			Sód: 1795 mg	
				10 g	Cukier				
DIETA UBOGOENERGETYCZNA									
100 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Rosolnik (gluten, seler)	70g	Chleb graham (gluten)	100 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1795 kcal	
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 16,89 %	
10g	Masło ekstra (laktoza)	80g	Ryba gotowana (ryba)	20 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,75 %	
50 g	Wędlina drobiowa	120 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 20,57 g	
100g	Pomidor, sałata	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor			Węglowodany: 53,36 %	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			w tym cukry: 8,55 %	
				250 g	Herbata			Błonnik: 30,81 g	
								Sód: 1881 mg	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA									
200 g	Ryż na mleku (laktoza)	350g	Rosolnik (gluten, seler)	90g	Chleb graham (gluten)	250 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2258 kcal	
90 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 18,78 %	
10g	Masło ekstra (laktoza)	150g	Ryba panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba)	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,83 %	
90 g	Paszтет pieczony	150 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 24,87 g	
100g	Pomidor, sałata	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	70 g	Pomidor			Węglowodany: 51,39 %	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			w tym cukry: 9,27 %	
5 g	Cukier			250 g	Herbata			Błonnik: 36,33 g	
				5 g	Cukier			Sód: 1983 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)									
150 g	Ryż na mleku (laktoza)	450g	Rosolnik z makaronem bezglutenowym (seler)	100g	Chleb bezglutenowy	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2176 kcal	
110 g	Chleb bezglutenowy			10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,65 %	
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)	40 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,54 %	
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ziemniaki	40 g	Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)			Kwasy tł. nasycone: 24,32 g	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor			Węglowodany: 54,81 %	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata lodowa			w tym cukry: 9,16 %	
5 g	Cukier			250 g	Herbata			Błonnik: 36,02 g	
				5 g	Cukier			Sód: 1980 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)									
150 g	Ryż na mleku roślinnym	450g	Rosolnik (gluten, seler)	100g	Chleb graham (gluten)	200 g	Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal	
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Margaryna roślinna			Białko: 15,07 %	
10g	Margaryna roślinna	120g	Ryba gotowana (ryba)	70 g	Szynka wieprzowa			Tłuszcz: 29,54 %	
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,02 g	
100g	Papryka, pomidor	150 g	Surówka z marchewki	30 g	Salata lodowa			Węglowodany: 55,39 %	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			w tym cukry: 9,52 %	
5 g	Cukier			5 g	Cukier			Błonnik: 35,81 g	
								Sód: 1982 mg	
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)									
150 g	Ryż na mleku (gluten)	450g	Rosolnik (gluten, seler)	100g	Chleb graham (gluten)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2152 kcal	
110 g	Chleb żytni razowy (gluten)			10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,43 %	
10g	Masło ekstra (laktoza)			70 g	Twarożek ze szczypiorkiem			Tłuszcz: 29,13 %	

80 g	Ser żółty (laktoza)	120g	Ryba gotowana (ryba)			Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 35,80 g Sód: 1972 mg
100g	Papryka, pomidor	180 g	Ziemniaki	70 g	Pomidor	
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	150 g	Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten)	30 g	Salata lodowa	
5 g	Cukier	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata	
				5 g	Cukier	
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny						

Piątek 05.04.2024

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 kalafiorowa (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 winogretem (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 kalafiorowa (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 winogretem (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 winogretem (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 winogretem (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 kalafiorowa (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 kalafiorowa (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 kalafiorowa (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 kalafiorowa niezabielana (gluten) 120g Kotlet mielony (gluten, jaja) 200 g 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 kalafiorowa (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 06.04.2024

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) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlna drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (gluten, seler) 150g Kotlet z kurczaka w panierce 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g 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) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlna drobiowa 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 Ziemniaki 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 Szynka drobiowa 40 g Paszтет pieczony 100 g 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 Miiks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlna drobiowa 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 Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g 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 Miiks (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlna drobiowa 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 Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miiks (laktoza) 40 g Szynka drobiowa 20 g Paszтет pieczony 100 g 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) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Wywar warzywny z makaronem (gluten, seler) 100g Kotlet z kurczak soute 150 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 30 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 90 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (gluten , seler) 150g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy 150 g Jogurt naturalny (laktoza)	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
200 g Platki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem bezglutenowym (jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka drobiowa 40 g Pasztet pieczony 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa 5 g Cukier	450g Wywar warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler) 120g Kotlet z kurczak soute 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 70 g Wędlina drobiowa 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Bulka graham (gluten) 25 g Dżem niskosłodzony truskawkowy	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
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
200 g Platki owsiane na mleku	450g Wywar warzywny z makaronem	70 g Chleb graham (gluten)	150 g Serek wiejski	Energia: 2387 kcal

110 g (gluten, laktoza) Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Jajko gotowane (jaja) 30 g Wędlina drobiowa 70g Papryka 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	(gluten, jaja, seler) 150g Kotlet z pieczarek (gluten, jaja, laktoza) 190 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 10 g Roszponka 250g Kompot wieloowocowy	10 g Masło ekstra(laktoza) 70 g Ser żółty 100 g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier	(laktoza) 30 g Biszkopty (laktoza, gluten, jaja)	Białko: 16,12 % Tłuszcz: 29,82 % Kwasy tł. nasycone: 26,15 g Węglowodany: 54,06 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 31,56 g Sód: 1956 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 07.04.2024

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 OGRANIECZENIEM 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 08.04.2024