

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kureczaka 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera białego (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kureczaka 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z sera białego (laktoza) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten) 150g Pieczeń w sosie własnym 170 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina z piersi kureczaka 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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				

120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	140g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Miks (laktoza)</b>			Białko: 16,52 %
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	70 g	Wędlna z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	<b>Pasta z sera białego (laktoza)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>								
120 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	140g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Miks (laktoza)</b>			Białko: 16,52 %
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	70 g	Wędlna z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	<b>Pasta z sera białego (laktoza)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>								
150 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	250g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	70g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g	Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	100g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,82 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	120 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	60 g	Wędlna z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	<b>Pasta z sera białego (laktoza)</b>	120 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,81 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,34 %
								Błonnik: 28,43 g
								Sód: 1891 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>								
200 g	<b>Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)</b>	90g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	150 g	Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	160g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>	150 g	<b>Serek wiejski (laktoza)</b>	Białko: 18,84 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	140 g	<b>Kasza jęczmienna (gluten)</b>	80 g	Wędlna z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	<b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b>	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 52,1 %
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,08 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,13 g
								Sód: 1990 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>								
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	<b>Barszcz biały z ziemniakami (laktoza)</b>	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	150g	Pieczeń w sosie własnym	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>			Białko: 15,03 %
80 g	<b>Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)</b>	170 g	<b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>	80 g	Wędlna z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Buraczki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Barszcz biały z ziemniakami niezabielany (gluten)	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 Pieczeń w sosie własnym	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	170 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Wędlina z piersi kurczaka		
80 g Pasta z makreli (ryby)	150 g Buraczki	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		
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Barszcz biały z ziemniakami (laktoza, gluten)	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)	150g Gulasz z ciecierzycy	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Kasza jęczmienna (gluten)	80 g Ser żółty		
80 g Pasta z sera białego z makrelą (laktoza, ryby)	150 g Buraczki	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				

Wtorek 09.04.2024

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

5 g	Cukier				
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>					
90 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	450g	<b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b>	90g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150g	Gyros drobiowy	10g	<b>Miks (laktoza)</b>
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż biały	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>					
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
<b>DIETA PAPKOWATA</b>					
90 g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>	450g	<b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b>	90g	<b>Chleb pszenny (gluten)</b>
10g	<b>Miks (laktoza)</b>	150g	Gyros drobiowy	10g	<b>Miks (laktoza)</b>
80 g	Wędlina drobiowa	180 g	Ryż biały	80 g	Wędlina wieprzowa
80g	Pomidor	150 g	Salata z pomidorami, oliwą	70 g	Warzywa gotowane
20g	Roszponka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
200 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>					
Energia: 2117 kcal					
Białko: 17,2 %					
Tłuszcz: 24,82 %					
Kwasy tł. nasycone: 20,32 g					
Węglowodany: 57,98 %					
w tym cukry: 9,98 %					
Błonnik: 14,89 g					
Sód: 1938 mg					
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>					
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	350g	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)</b>	90g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	120g	Gyros drobiowy	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>
60 g	Paszтет pieczony	100 g	Ryż	60 g	Wędlina z piersi kurczaka
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata
200 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>					
Energia: 1629 kcal					
Białko: 15,5 %					
Tłuszcz: 28,57 %					
Kwasy tł. nasycone: 23,21 g					
Węglowodany: 55,93 %					
w tym cukry: 8,73 %					
Błonnik: 30,41 g					
Sód: 1928 mg					
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>					
200 g	<b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	180g	Gyros drobiowy	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	20 g	<b>Ser żółty (laktoza)</b>	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier
5 g	Cukier			200 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>	
Energia: 2318 kcal					
Białko: 18,52 %					
Tłuszcz: 29,12 %					
Kwasy tł. nasycone: 25,17 g					
Węglowodany: 52,36 %					
w tym cukry: 9,58 %					
Błonnik: 33,11 g					
Sód: 1938 mg					
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>					
150 g	<b>Płatki gryczane na mleku (laktoza)</b>	450g	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy (laktoza)</b>	110g	Chleb bezglutenowy
110 g	Chleb bezglutenowy	150g	Gyros drobiowy	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	Ryż	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka			250 g	Herbata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier
200 g <b>Koktajl owocowy (laktoza)</b>					
Energia: 2218 kcal					
Białko: 15,1 %					
Tłuszcz: 29,50 %					
Kwasy tł. nasycone: 24,26 g					
Węglowodany: 55,4 %					
w tym cukry: 9,75 %					
Błonnik: 33,41 g					
Sód: 1978 mg					

5 g	Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>					
150 g	<b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa pieczarkowa niezabielana z makaronem (gluten)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>			10g	Margaryna roślinna
10g	Margaryna roślinna	150g	Gyros drobiowy	80 g	Wędlina z piersi kurczaka
80 g	Paszтет pieczony	180 g	Ryż	70 g	Pomidor
80g	Ogórek zielony	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	Salata
20g	Rzodkiewka	250g	Kompot z wiśni	250 g	Herbata
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier
5 g	Cukier				
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>					
150 g	<b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem (laktoza, gluten)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>
110 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	150g	<b>Ser żółty w panierce (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	180 g	Ryż	50 g	<b>Jajko (jajko)</b>
80 g	<b>Ser biały (laktoza)</b>	150 g	Salata z pomidorami, kukurydzą, oliwą	30 g	<b>Ser biały (laktoza)</b>
80g	Ogórek zielony	250g	Kompot z wiśni	100 g	Pomidor
20g	Rzodkiewka			30 g	Salata
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata
5 g	Cukier			10g	Cukier
<b>* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>					

Środa 10.04.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Bigos</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	Energia: 2291 kcal Białko: 16,77 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 120 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Bigos</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 50 g Szynka wieprzowa 30 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	60 g <b>Bulka grahamka (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza)</b> 10 g Rzodkiewka	Energia: 2316 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Potrąwka z kurczaka z warzywami</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g <b>Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g <b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b> 300g <b>Potrąwka z kurczaka z warzywami</b> 200 g <b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b> 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g <b>Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	60 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 30 g <b>Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)</b>	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg

<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 300g Potrawka z kurczaka z warzywami 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 30 g Dżem truskawkowy 70 g Sałata, pomidor, jogurt naturalny (laktoza) 250 g Herbata 10g Cukier	30 g Bulka pszenna (gluten) 30 g Twarożek chudy z jogurtem (laktoza)	Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 14,89 g Sód: 1962 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Mandarynka	250g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 200g Bigos 120 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata	30 g Bulka grahamka (gluten) 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 1657 kcal Białko: 17,67 % Tłuszcz: 30,17 % Kwasy tł. nasycone: 21,81 g Węglowodany: 52,16 % w tym cukry: 9,71 % Błonnik: 25,60 g Sód: 1772 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
250 g Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Mandarynka	450g Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza) 350g Bigos 160 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Bulka grahamka (gluten) 50 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2390 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,50 % Kwasy tł. nasycone: 26,52 g Węglowodany: 51,55 % w tym cukry: 9,47 % Błonnik: 29,90 g Sód: 1992 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Jogurt naturalny (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Parówki 90g Pomidor 10g Sałata 5g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	450g Zupa selerowa z makaronem bezglutenowym (laktoza) 300g Bigos 200 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 10 g Sałata 250g Kompot z jabłek	70g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szynka wieprzowa 30 g Dżem truskawkowy 50 g Papryka 20 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	60 g Chleb bezglutenowy 30 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 10 g Rzodkiewka	Energia: 2187 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,61 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg



5 g	Cukier							
80 g	Mandarynka							
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>								
150 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Zupa selerowa z grzankami niezabielana (gluten)</b>	70g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	60 g	<b>Bulka grahamka (gluten)</b>	Energia: 2192 kcal
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	300g	<b>Bigos</b>	10g	Margaryna roślinna	30 g	Wędlina drobiowa	Białko: 15,67 %
10g	Margaryna roślinna	200 g	Ziemniaki	50 g	Szynka wieprzowa	10 g	Rzodkiewka	Tłuszcz: 29,16 %
80 g	Parówki	10 g	Salata	30 g	Dżem truskawkowy			Kwasy tł. nasycone: 21,72 g
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Węglowodany: 55,17 %
10g	Salata			20 g	Salata			w tym cukry: 9,51 %
5g	Cebula			250 g	Herbata			Błonnik: 29,08 g
250g	Kawa zbożowa			10g	Cukier			Sód: 1981 mg
5 g	Cukier							
80 g	Mandarynka							
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>								
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b>	450g	<b>Zupa selerowa z grzankami (gluten, laktoza)</b>	70g	<b>Chleb graham (gluten)</b>	60 g	<b>Bulka grahamka (gluten)</b>	Energia: 2212 kcal
110 g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	300g	<b>Bigos bezmięсны</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>	30 g	<b>Twarożek ze szczyporkiem (laktoza)</b>	Białko: 16,21 %
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	200 g	<b>Ziemniaki z masłem (laktoza)</b>	50 g	Ser żółty	10 g	Rzodkiewka	Tłuszcz: 29,76 %
80 g	Parówki sojowe	10 g	Salata	30 g	Dżem truskawkowy			Kwasy tł. nasycone: 26,78 g
90g	Pomidor	250g	Kompot z jabłek	50 g	Papryka			Węglowodany: 54,03 %
10g	Salata			20 g	Salata			w tym cukry: 9,17 %
5g	Cebula			250 g	Herbata			Błonnik: 29,13 g
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			10g	Cukier			Sód: 1932 mg
5 g	Cukier							
80 g	Mandarynka							
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny								

Czwartek 11.04.2024