

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2285 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,42 % Kwasy tł. nasycone: 25,38 g Węglowodany: 54,96 % w tym cukry: 9,29 % Błonnik: 32,43 g Sód: 1994 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami 150g Udko z kurczaka pieczone 170 g Ziemniaki z masłem (laktoza) 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata	150 g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2293 kcal Białko: 15,99 % Tłuszcz: 29,21 % Kwasy tł. nasycone: 25,47 g Węglowodany: 54,8 % w tym cukry: 8,42 % Błonnik: 32,07 g Sód: 1983 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki 150 g Surówka z selera (seler) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Jabłko	Energia: 2251 kcal Białko: 16,14 % Tłuszcz: 25,02 % Kwasy tł. nasycone: 21,11 g Węglowodany: 58,84 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 32,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
120 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza)	450g Zupa koperkowa z ryżem (gluten, laktoza) 150g Udko z kurczaka gotowane 170 g Ziemniaki	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 40 g Wędlina z piersi kurczaka 40 g Ser biały chudy (laktoza)	150 g Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 25,34 % Kwasy tł. nasycone: 21,10 g

80 g Wędlina drobiowa		250 g Herbata		w tym cukry: 9,07 % Błonnik: 32,21 g Sód: 1991 mg	
100g Ogórek kwaszony		10g Cukier			
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym					
10 g Cukier					
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)					
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Kwaśnica z ziemniakami	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg	
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrawka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)			
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki z masłem (laktoza)	80 g Ser biały (laktoza)			
80 g Ser żółty (laktoza)	150 g Surówka z selera (seler)	70 g Pomidor			
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata			
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		250 g Herbata			
10 g Cukier		10g Cukier			
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny					

Czwartek 18.04.2024

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) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Mandarynki	450g Rosolnik (gluten, seler) 110g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Ogórek zielony 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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 Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 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 Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (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 Miks (laktoza) 50 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki	80g Bulka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 %

250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10 g Cukier		Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
100 g Ryż na mleku (laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Pasta jajeczna (jaja, laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor, sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Rosolnik (gluten, seler) 100g Ryba gotowana (ryba) 120 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 1795 kcal Białko: 16,89 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 20,57 g Węglowodany: 53,36 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,81 g Sód: 1881 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 100 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 140g Ryba w panierce smażona (gluten, laktoza, jaja, ryba) 160 g Ziemniaki 170 g Fasolka szparagowa z masłem i bulką tartą (laktoza, gluten) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	250 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2258 kcal Białko: 18,78 % Tłuszcz: 29,83 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 51,39 % w tym cukry: 9,27 % Błonnik: 36,33 g Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane z sosem tatarskim (laktoza, jaja) 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosolnik z makaronem bezglutenowym (seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z masłem (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2176 kcal Białko: 15,65 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,32 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 9,16 % Błonnik: 36,02 g Sód: 1980 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 60 g Jajko gotowane (jaja) 20 g Wędlina wieprzowa 100g Papryka, pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana (ryba) 180 g Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa gotowana 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szynka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Sok wieloowocowy	Energia: 2112 kcal Białko: 15,07 % Tłuszcz: 29,54 % Kwasy tł. nasycone: 24,02 g Węglowodany: 55,39 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,81 g Sód: 1982 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza)	450g Rosolnik (gluten, seler) 120g Ryba gotowana	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem	150 g Koktajl wieloowocowy (laktoza)	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 %

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

Piątek 19.04.2024

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

10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	180 g (gluten, laktoza, jaja) Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier		Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA PAPKOWATA				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 180 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Miks (laktoza) 30 g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 % Tłuszcz: 24,97 % Kwasy tł. nasycone: 20,03 g Węglowodany: 59,20 % w tym cukry: 9,05 % Błonnik: 14,98 g Sód: 1902 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 30 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 60 g Śliwka	350g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 150 g Ziemniaki 120 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 70 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	Energia: 1765 kcal Białko: 16,33 % Tłuszcz: 29,18 % Kwasy tł. nasycone: 20,13 g Węglowodany: 54,49 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 28,13 g Sód: 1825 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 70 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	500g Zupa ziemniaczana (laktoza, gluten) 160g Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja) 160 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten) 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten) 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb żytni razowy (gluten) 30 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2254 kcal Białko: 18,47 % Tłuszcz: 27,65 % Kwasy tł. nasycone: 24,78 g Węglowodany: 53,88 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 34,34 g Sód: 1899 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 120g Kotlet mielony (laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb bezglutenowy 10 g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z winegretem 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g Chleb bezglutenowy 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Pomidor	Energia: 2276 kcal Białko: 15,41 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,05 g Węglowodany: 56,48 % w tym cukry: 9,17 % Błonnik: 34,05 g Sód: 1894 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				

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

Sobota 20.04.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Grochówka (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Pasztet pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2315 kcal Białko: 16,07 % Tłuszcz: 28,87 % Kwasy tł. nasycone: 24,62 g Węglowodany: 55,06 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g Grochówka (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 5g Masło ekstra (laktoza) 20 g Wędlina wieprzowa	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Pasztet pieczony 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata	150 g Maślanka z otrębami (laktoza)	Energia: 2372 kcal Białko: 16,21 % Tłuszcz: 28,80 % Kwasy tł. nasycone: 24,70 g Węglowodany: 54,99 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 33,25 g Sód: 1966 mg
DIETA LATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny(gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 30 g Wędlina drobiowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g Krem warzywny (laktoza, seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb pszenny(gluten) 10 g Miks (laktoza) 80 g Pasztet pieczony drobiowy 150 g Pasta z pieczonych warzyw 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 17,27 % Tłuszcz: 24,89 % Kwasy tł. nasycone: 21,69 g Węglowodany: 57,84 % w tym cukry: 9,81 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1956 mg

250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							
5 g	Cukier							
DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO								
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)			Białko: 17,56 %
40 g	Wędlna drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlna drobiowa			Tłuszcz: 24,91 %
40 g	Białko gotowane (jaja)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 21,60 g
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata			Węglowodany: 57,53 %
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,72 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1956 mg
DIETA PAPKOWATA								
70 g	Chleb pszenny (gluten)	450g	Krem warzywny (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 2123 kcal
10g	Miks (laktoza)			10 g	Miks (laktoza)			Białko: 17,56 %
40 g	Wędlna drobiowa	120g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	80 g	Wędlna drobiowa			Tłuszcz: 24,91 %
40 g	Białko gotowane (jaja)	160 g	Ziemniaki	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 21,60 g
70g	Pomidor	150 g	Buraczki surówka	250 g	Herbata			Węglowodany: 57,53 %
30 g	Salata, oliwa	250g	Kompot wieloowocowy	5 g	Cukier			w tym cukry: 9,72 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Błonnik: 15,02 g
5 g	Cukier							Sód: 1956 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
150 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	300g	Krem warzywny (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Maślanka (laktoza)	Energia: 1780 kcal
50 g	Chleb żytni razowy (gluten)	80g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 18,23 %
10 g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Kasza jęczmienna (gluten)	60 g	Pasztet pieczony			Tłuszcz: 29,17 %
30 g	Wędlna wieprzowa	150 g	Buraczki surówka	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 20,53 g
50 g	Jajko gotowane (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 52,60 %
70g	Pomidor							w tym cukry: 8,55 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 29,62 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1873 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)	450g	Grochówka (laktoza, seler, gluten)	70 g	Chleb graham (gluten)	150 g	Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2265 kcal
70 g	Chleb żytni razowy (gluten)	150g	Pieczeń wieprzowa (gluten, laktoza)	10 g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 18,95 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	140 g	Kasza jęczmienna (gluten)	100 g	Pasztet pieczony			Tłuszcz: 28,56 %
40 g	Wędlna wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 24,42 g
50 g	Jajko gotowane (jaja)	250g	Kompot wieloowocowy	250 g	Herbata			Węglowodany: 52,49 %
70g	Pomidor			5 g	Cukier			w tym cukry: 9,68 %
30 g	Salata, oliwa							Błonnik: 31,72 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)							Sód: 1943 mg
5 g	Cukier							
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
150 g	Platki gryczane na mleku (laktoza)	450g	Krem warzywny (laktoza, seler)	100 g	Chleb bezglutenowy	150 g	Maślanka z owocami (laktoza)	Energia: 2293 kcal
90 g	Chleb bezglutenowy	120g	Pieczeń wieprzowa (laktoza)	10 g	Masło ekstra (laktoza)			Białko: 16,15 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	160 g	Ziemniaki	80 g	Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)			Tłuszcz: 28,64 %
30 g	Wędlna wieprzowa	150 g	Buraczki zasmażane (laktoza)	150 g	Pasta z pieczonych warzyw			Kwasy tł. nasycone: 24,33 g
				250 g	Herbata			Węglowodany: 55,21 %

50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina wieprzowa 50 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Krem warzywny niezabielany (seler, gluten) 120g Pieczeń wieprzowa (gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Margaryna roślinna 80 g Tuńczykiem z kukurydzą (ryba) 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g Chleb żytni razowy (gluten) 20 g Dżem truskawkowy	Energia: 2334 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,89 % Kwasy tł. nasycone: 24,87 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,78 g Sód: 1969 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150 g Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Jajko gotowane (jaja) 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, seler, gluten) 120g Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten) 160 g Kasza jęczmienna (gluten) 150 g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	100 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 80 g Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba) 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)	Energia: 2339 kcal Białko: 16,22 % Tłuszcz: 28,95 % Kwasy tł. nasycone: 25,69 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,35 g Sód: 1978 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 21.04.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 100 g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2328 kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasztet pieczony 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 50 g Bulka graham (gluten) 30 g Serek śmietankowy (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK 150 g Jabłko pieczone	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2394kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 100 g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
150 g Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 180 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 100 g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szynka wieprzowa 40 g Szynka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2310 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg

DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				
90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 50 g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA PAPKOWATA				
90g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Gyros drobiowy 50 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z marchewki 50 g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2232 kcal Białko: 16,42 % Tłuszcz: 24,68 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 58,70 % w tym cukry: 9,22 % Błonnik: 15,14 g Sód: 1967 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA				
70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	350g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 100g Gyros drobiowy 30 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 130 g Surówka z białej kapusty z fasolą 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30 g Szyńka wieprzowa 30 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 1747 kcal Białko: 17,21 % Tłuszcz: 29,02 % Kwasy tł. nasycone: 20,18 g Węglowodany: 53,77 % w tym cukry: 8,97 % Błonnik: 28,16 g Sód: 1856 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA				
200 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 160g Gyros drobiowy 70 g Sos pietruszkowy (laktoza) 150 g Ryż 150 g Surówka z białej kapusty z fasolą 100 g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	70g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa 40 g Szyńka drobiowa 100 g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250 g Herbata 10g Cukier	250 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2305 kcal Białko: 18,38 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 25,02 g Węglowodany: 52,55 % w tym cukry: 9,61 % Błonnik: 30,68 g Sód: 1954 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)				
150 g Płatki gryczane na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy	450g Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (jaja, seler, laktoza)	90g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyńka wieprzowa	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2316 kcal Białko: 16,61 % Tłuszcz: 29,17 %

10g Masło ekstra (laktoza) 80g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	140g Gyros drobiowy 50g Sos pietruszkowy (laktoza) 180g Ryż 150g Surówka z białej kapusty z fasolą 120g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata		Kwasy tł. nasycone: 25,01 g Węglowodany: 54,22 % w tym cukry: 9,38 % Błonnik: 32,53 g Sód: 1963 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
150g Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna (laktoza) 70g Wędlina drobiowa 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem niezanielną (gluten, jaja, seler) 140g Gyros drobiowy 180g Ryż 150g Surówka z białej kapusty z fasolą 120g Mandarynki 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 40g Szynka wieprzowa 40g Szynka drobiowa 100g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	200g Sok wielowarzywny	Energia: 2308 kcal Białko: 15,61 % Tłuszcz: 28,41 % Kwasy tł. nasycone: 23,81 g Węglowodany: 55,98 % w tym cukry: 9,36 % Błonnik: 32,52 g Sód: 1975 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
150g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 80g Pasta ze szprotkami (ryba, laktoza) 90g Pomidor 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, jaja, seler, laktoza) 140g Kotlet warzywny (gluten, jaja) 50g Sos pietruszkowy (laktoza) 180g Ryż 150g Surówka z białej kapusty z fasolą 100g Ciasto (gluten, jaja, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 60g Feta ((laktoza) 120g Pomidor, rzodkiewka, sałata, oliwa 250g Herbata 10g Cukier	150 g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2289 kcal Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,61 g Węglowodany: 54,20 % w tym cukry: 9,51 % Błonnik: 32,59 g Sód: 1998 mg

* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny

Poniedziałek 22.04.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie zielonym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 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
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Ogórek kwaszony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 30 g Wafel ryżowy 20 g Ser topiony (laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie zielonym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka szwedzka 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie zielonym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza) 120g Bitki w sosie zielonym (laktoza, gluten) 170 g Ziemniaki (laktoza) 150 g Surówka z marchewki 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
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO				

120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie zielowym (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
DIETA PAPKOWATA								
120 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb pszenny (gluten)	150 g	Jabłko pieczone	Energia: 2191 kcal
70 g	Chleb pszenny (gluten)	120g	Bitki w sosie zielowym (laktoza, gluten)	10g	Miks (laktoza)			Białko: 16,52 %
10g	Miks (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	70 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 25,34 %
70 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 21,10 g
100g	Pomidor	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 58,14 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,12 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 14,91 g
								Sód: 1980 mg
DIETA UBOGOENERGETYCZNA								
150 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	250g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	70g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 1765 kcal
70 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	100g	Bitki w sosie zielowym (laktoza, gluten)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,82 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	120 g	Ziemniaki (laktoza)	60 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 28,37 %
60 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka z marchewki	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 20,07 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,81 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 8,34 %
								Błonnik: 28,43 g
								Sód: 1891 mg
DIETA BOGATOBIAŁKOWA								
200 g	Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	90g	Chleb żytni razowy (gluten)	150 g	Jabłko	Energia: 2376 kcal
90 g	Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g	Bitki w sosie zielowym (laktoza, gluten)	10g	Masło ekstra(laktoza)	150 g	Serek wiejski (laktoza)	Białko: 18,84 %
10g	Masło ekstra (laktoza)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,06 %
100 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 25,15 g
100g	Ogórek kwaszony	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 52,1 %
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,08 %
10 g	Cukier			10g	Cukier			Błonnik: 32,13 g
								Sód: 1990 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)								
110 g	Chleb bezglutenowy	450g	Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	110g	Chleb bezglutenowy	150 g	Jabłko	Energia: 2132 kcal
10g	Masło ekstra (laktoza)	120g	Bitki w sosie zielowym (laktoza)	10g	Masło ekstra(laktoza)			Białko: 15,03 %
80 g	Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	170 g	Ziemniaki (laktoza)	80 g	Wędlina z piersi kurczaka			Tłuszcz: 29,81 %
100g	Ogórek kwaszony	150 g	Surówka szwedzka	70 g	Pomidor			Kwasy tł. nasycone: 24,31 g
250g	Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	250g	Kompot wieloowocowy	30 g	Salata			Węglowodany: 55,16 %
10 g	Cukier			250 g	Herbata			w tym cukry: 9,01 %
				10g	Cukier			Błonnik: 32,43 g

				Sód: 1983 mg
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku roślinnym (gluten)	450g Barszcz czerwony nie zabieleny	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)	120g Bitki w sosie ziołowym (gluten)	10g Margaryna roślinna		
10g Margaryna roślinna	170 g Ziemniaki	80 g Wędlina z piersi kurczaka		
80 g Pasta ze szprotek (ryby)	150 g Surówka szwedzka	70 g Pomidor		
100g Ogórek kwaszony	250g Kompot wieloowocowy	30 g Sałata		
250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym		250 g Herbata		
10 g Cukier		10g Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)				
180 g Kasza manna na mleku (gluten, laktoza)	450g Barszcz czerwony zabieleny (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten)	150 g Jabłko	Energia: 2345 kcal Białko: 16,11 % Tłuszcz: 29,81 % Kwasy tł. nasycone: 26,92 g Węglowodany: 54,08 % w tym cukry: 9,11 % Błonnik: 32,61 g Sód: 1987 mg
110 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)	120g Potrąwka z ciecierzycy (gluten, laktoza)	10g Masło ekstra(laktoza)		
10g Masło ekstra (laktoza)	170 g Ziemniaki (laktoza)	80 g Ser żółty		
80 g Pasta ze szprotek (laktoza, ryby)	150 g Surówka szwedzka	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 23.04.2024