

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2195 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 120 g Jabłko	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g Chleb żytni razowy (gluten) 30g Ser topiony (laktoza)	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 30g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten)	Energia: 2257 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Jabłko	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 60 g Wędlina wieprzowa 100g Salatka jarzynowa z jogurtem (laktoza, jaja, seler) 20 g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	80g Bułka pszenna (gluten) 10g Miks(laktoza) 20g Szynka wieprzowa 40 g Twarożek z koperkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 10 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2139 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
100 g Ryż na mleku (laktoza)	300g Zupa ziemniaczana	70g Chleb graham (gluten)	150 g Jogurt naturalny	Energia: 1795 kcal

70 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 20 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)	(gluten, laktoza) 280g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	10g Masło ekstra(laktoza) 20 g Szyunka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	10 g Otręby pszenne (gluten)	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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g Ryż na mleku (laktoza) 90 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 450g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	90g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Ser żółty (laktoza) 30 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb bezglutenowy 10g Masło ekstra(laktoza) 40 g Szyunka wieprzowa 40 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 100 g Gruszka	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku roślinnym 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 70g Pomidor 20 g Sałata 10 g Cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana (gluten) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Margaryna roślinna 70 g Szyunka wieprzowa 70 g Pomidor 30 g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier	200 g Gruszka	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g Ryż na mleku (gluten) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Ser żółty (laktoza) 70g Pomidor 20 g Sałata	450g Zupa ziemniaczana (gluten, laktoza) 400g Ryż zapiekany z jabłkami 250g Kompot wieloowocowy	100g Chleb graham (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 70 g Twarożek ze szczypiorkiem (laktoza) 70 g Pomidor 30 g Sałata	150 g Jogurt naturalny (laktoza) 10 g Otręby pszenne (gluten) 100 g Gruszka	Energia: 2152 kcal Białko: 15,43 % Tłuszcz: 29,13 % Kwasy tł. nasycone: 22,13 g Węglowodany: 55,44 % w tym cukry: 9,38 %

10 g Cebula		250 g Herbata		Błonnik: 35,80 g
250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)		5 g Cukier		Sód: 1972 mg
5 g Cukier				
* Czionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 10.05.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g Krem warzywny (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) 30g Szyńka wieprzowa 30 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka 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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
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 Krem warzywny (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) 30g Szyńka wieprzowa 40 g Ser biały (laktoza) 100 g Sałatka 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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 110 g Chleb pszenny (gluten) 10g Mięso (laktoza) 40 g Wędlina wieprzowa 40 g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krem warzywny (laktoza, gluten) 120g Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja) 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza) 30g Szyńka drobiowa 40 g Ser biały chudy (laktoza) 100 g Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (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
<b>DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
150 g Ryż na mleku (laktoza) 60 g Chleb pszenny (gluten)	350g Krem warzywny (laktoza, gluten) 100g Kotlet mielony pieczony	70 g Chleb pszenny (gluten) 10 g Mięso (laktoza)	150 g Kefir (laktoza)	Energia: 2159 kcal Białko: 15,83 %

10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier	(gluten, laktoza, jaja) 180g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	30g Szynka drobiowa 40g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata 5g 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
<b>DIETA PAKOWATA</b>				
150g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 60g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Pomidor 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier	350g <b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)</b> 180g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30g Szynka drobiowa 40g <b>Ser biały chudy (laktoza)</b> 100g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata 5g Cukier	150g <b>Kefir (laktoza)</b>	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
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30g Wędlina wieprzowa 30g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 60g Śliwka	350g <b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b> 100g <b>Kotlet mielony pieczony (gluten, laktoza, jaja)</b> 150g Ziemniaki 120g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	50g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 30g <b>Ser biały (laktoza)</b> 70g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata	30g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20g Wędlina drobiowa 30g 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
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 70g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier 60g Śliwka	450g <b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b> 160g <b>Kotlet mielony (gluten, laktoza, jaja)</b> 160g Ziemniaki 150g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40g Szynka wieprzowa 30g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250g Herbata 5g Cukier	30g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 30g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 30g 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 40g Wędlina wieprzowa 40g Wędlina drobiowa 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5g Cukier 60g Śliwka	450g <b>Krem warzywny (laktoza)</b> 120g <b>Kotlet mielony (laktoza, jaja)</b> 200g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem gotowana 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30g Szynka wieprzowa 30g <b>Ser biały (laktoza)</b> 100g Sałatka warzywna z winegretem 250g Herbata 5g Cukier	30g Chleb bezglutenowy 20g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 30g 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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150g Ryż na mleku roślinnym	450g <b>Krem warzywny (gluten)</b>	70g <b>Chleb graham (gluten)</b>	30g <b>Chleb żytni razowy</b>	Energia: 2267 kcal

110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 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	120g <b>Kotlet mielony (gluten, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem gotowana  250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	10 g <b>Margaryna roślinna (gluten)</b> 30 g Szynka wieprzowa 30 g Szynka drobiowa 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	<b>(gluten)</b> 20 g Wędlina drobiowa 30 g Pomidor	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Ryż na mleku (laktoza)</b> 110 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 70 g <b>Mozarella (laktoza)</b> 100g Ogórek zielony 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier 60 g Śliwka	450g <b>Krem warzywny (laktoza, gluten)</b> 120g <b>Kotlet mielony z fasoli i pieczarek w sosie paprykowym (gluten, laktoza, jaja)</b> 200 g Ziemniaki 150 g <b>Marchewka z groszkiem (laktoza, gluten)</b> 250g Kompot truskawkowo-jabłkowy	70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 70 g <b>Tofu (soja)</b> 100 g <b>Salatka warzywna z kaszą jaglaną i winegretem (gluten)</b> 250 g Herbata 5 g Cukier	30 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 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 11.05.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b>	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
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 150 g Gruszka	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy  PODWIECZOREK 50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 5g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 20 g Wędlina wieprzowa	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata	150 g <b>Maślanka z otrębami (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb pszenny(gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>	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
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Platki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb pszenny(gluten)</b> 10 g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka (laktoza)</b>	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





50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	250g Kompot wieloowocowy	5 g Cukier		w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 33,32 g Sód: 1974 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 30 g Wędlina wieprzowa 50 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g Schab pieczony 160 g Ziemniaki 150 g Buraczki surówka 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g Margaryna roślinna 80 g <b>Tuńczykiem z kukurydzą (ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	50 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 20 g Dżem brzoskwinowy	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
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Płatki owsiane na mleku (laktoza, gluten)</b> 90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80 g <b>Jajko gotowane (jaja)</b> 70g Pomidor 30 g Sałata, oliwa 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Rosół z makaronem (gluten, seler)</b> 120g <b>Ser żółty w panierce (laktoza, jaja, gluten)</b> 160 g <b>Ziemniaki (laktoza)</b> 150 g <b>Buraczki zasmażane (laktoza)</b> 250g Kompot wieloowocowy	100 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10 g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Pasta z tuńczykiem (laktoza, ryba)</b> 150 g Jabłko 250 g Herbata 5 g Cukier	150 g <b>Maślanka z owocami i otrębami (laktoza, gluten)</b>	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 12.05.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g <b>Wędlina wieprzowa</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g <b>Ogórek kiszony, pomidor, cebula</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g <b>Ziemniaki</b> 150 g <b>Surówka wiosenna</b> 250g <b>Kompot owocowy</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80g <b>Salceson</b> 50 g <b>Papryka</b> 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g <b>Herbata</b> 10g <b>Cukier</b>	<b>200 g Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2207 kcal Białko: 17,99 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 20,12 g Węglowodany: 52,87 % w tym cukry: 9,82 % Błonnik: 28,86 g Sód: 1952 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g <b>Wędlina wieprzowa</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g <b>Ogórek kiszony, pomidor, cebula</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> II ŚNIADANIE 200 g <b>Kefir (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g <b>Ziemniaki</b> 150 g <b>Surówka wiosenna</b> 250g <b>Kompot owocowy</b>  PODWIECZOREK 120 g <b>Mandarynki</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 80g <b>Salceson</b> 50 g <b>Papryka</b> 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g <b>Herbata</b>	<b>200 g Serek wiejski (laktoza)</b>	Energia: 2267 kcal Białko: 19,45 % Tłuszcz: 30,05 % Kwasy tł. nasycone: 22,55 g Węglowodany: 50,50 % w tym cukry: 7,90 % Błonnik: 28,92 g Sód: 1972 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Wędlina wieprzowa</b> 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g <b>Pomidor, sałata</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g <b>Ziemniaki</b> 150 g <b>Surówka wiosenna</b> 250g <b>Kompot owocowy</b>	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80g <b>Salceson drobiowy</b> 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g <b>Mandarynka</b> 250 g <b>Herbata</b> 10g <b>Cukier</b>	150 g <b>Kisiel</b> 100 g <b>Jabłko</b>	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 27,56 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g <b>Wędlina wieprzowa</b> 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g <b>Pomidor, sałata</b> 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g <b>Cukier</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g <b>Ziemniaki</b> 150 g <b>Surówka wiosenna</b> 250g <b>Kompot owocowy</b>	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80g <b>Salceson drobiowy</b> 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g <b>Mandarynka</b> 250 g <b>Herbata</b> 10g <b>Cukier</b>	150 g <b>Kisiel</b> 100 g <b>Jabłko</b>	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 27,56 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>				
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b>	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b>	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b>	150 g <b>Kisiel</b> 100 g <b>Jabłko</b>	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 %

40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	80 g Salceson drobiowy 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g Mandarynka 250 g Herbata 10g Cukier		Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 14,92 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA PAPKOWATA</b>				
90 g <b>Chleb pszenny (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 40 g Wędlina wieprzowa 40 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Pomidor, sałata 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	80 g <b>Bulka pszenna (gluten)</b> 10g <b>Miks (laktoza)</b> 80 g Salceson drobiowy 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 60 g Mandarynka 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2156kcal Białko: 18,22 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 17,11 g Węglowodany: 56,83 % w tym cukry: 9,90 % Błonnik: 14,92 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>				
70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 30 g Wędlina wieprzowa 30 g <b>Ser twaróg chudy (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>	350g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 80g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 140 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 60 g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 1787 kcal Białko: 18,21 % Tłuszcz: 29,03 % Kwasy tł. nasycone: 18,31 g Węglowodany: 52,76 % w tym cukry: 8,87 % Błonnik: 26,84 g Sód: 1858 mg
<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>				
200 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 70 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 180g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 150 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	70 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2151 kcal Białko: 18,95 % Tłuszcz: 29,25 % Kwasy tł. nasycone: 21,18 g Węglowodany: 51,80 % w tym cukry: 9,74 % Błonnik: 31,26 g Sód: 1932 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)</b>				
150 g <b>Jogurt naturalny (laktoza)</b> 110 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g Wędlina wieprzowa 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	90 g Chleb bezglutenowy 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g <b>Mix салат z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2192 kcal Białko: 17,63 % Tłuszcz: 29,08 % Kwasy tł. nasycone: 20,05 g Węglowodany: 53,29% w tym cukry: 9,76 % Błonnik: 30,88 g Sód: 1943 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku roślinnym</b>	450g <b>Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem</b>	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b>	150 g Kisiel	Energia: 2149 kcal

<b>(gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g Margaryna roślinna 70 g Wędlina wieprzowa 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 5 g Cukier	<b>(gluten)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	10g Margaryna roślinna 80 g Salceson 50 g Papryka 50 g Mix sałat z oliwą 250 g Herbata 10g Cukier	100 g Jabłko	Białko: 16,52 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 19,17 g Węglowodany: 54,14 % w tym cukry: 9,68 % Błonnik: 32,36 g Sód: 1946 mg
<b>DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)</b>				
150 g <b>Kasza manna na mleku (laktoza, gluten)</b> 110 g <b>Chleb graham (gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra (laktoza)</b> 60 g <b>Ser żółty (laktoza)</b> 20 g <b>Ser topiony (laktoza)</b> 100g Ogórek kiszony, pomidor, cebula 250g <b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b> 5 g Cukier	450g <b>Zupa pomidorowa z ryżem (gluten, laktoza)</b> 120g <b>Jajko gotowane w sosie koperkowym (jaja, gluten, laktoza)</b> 180 g Ziemniaki 150 g Surówka wiosenna 250g Kompot owocowy	90 g <b>Chleb żytni razowy(gluten)</b> 10g <b>Masło ekstra(laktoza)</b> 80 g <b>Parówki sojowe (soja)</b> 50 g Papryka 50 g <b>Mix sałat z jogurtem (laktoza)</b> 250 g Herbata 10g Cukier	150 g Kisiel 100 g Jabłko	Energia: 2215 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 29,05 % Kwasy tł. nasycone: 18,72 g Węglowodany: 55,04 % w tym cukry: 9,85 % Błonnik: 30,73 g Sód: 1938 mg
* <b>Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>				

Poniedziałek 13.05.2024

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	KOLACJA NOCNA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek zielony, papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2292 kcal Białko: 15,62 % Tłuszcz: 29,74 % Kwasy tł. nasycone: 24,69 g Węglowodany: 54,64 % w tym cukry: 10,01 % Błonnik: 35,45 g Sód: 1987 mg
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90g Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik) 10g Masło ekstra (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Ogórek zielony, papryka 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)  II ŚNIADANIE 150 g Jabłko pieczone	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja) (makaron razowy) 250g Kompot z wiśni PODWIECZOREK 150g Jogurt naturalny (laktoza)	110g Chleb żytni razowy (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250g Herbata, napar bez cukru	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2287 kcal Białko: 15,91 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 24,86 g Węglowodany: 54,07 % w tym cukry: 9,52 % Błonnik: 35,78 g Sód: 1992 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu chudego i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>				
150 g Płatki owsiane na mleku (gluten, laktoza) 90 g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks (laktoza) 70 g Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby) 100g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 10 g Cukier	450g Krupnik (gluten, laktoza) 420g Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym wersja lekkostrawna (gluten, laktoza, jaja) 250g Kompot z wiśni	110g Chleb pszenny (gluten) 10g Miks(laktoza) 80 g Wędlina z piersi kurczaka 70 g Pomidor 30 g Sałata lodowa 250 g Herbata 10g Cukier	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2193 kcal Białko: 15,4 % Tłuszcz: 29,79 % Kwasy tł. nasycone: 24,54 g Węglowodany: 54,81 % w tym cukry: 10,21 % Błonnik: 35,23 g Sód: 1985 mg

DIETA UBOGOENERGETYCZNA							
100 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	350g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	70g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 1792 kcal Białko: 16,73 % Tłuszcz: 29,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,65 g Węglowodany: 53,69 % w tym cukry: 9,21 % Błonnik: 29,42 g Sód: 1785 mg
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	300g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	60 g	Wędlina z piersi kurczaka		
50 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata		
DIETA BOGATOBIAŁKOWA							
180 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	90g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	300 g Kefir (laktoza)	Energia: 2313 kcal Białko: 18,43 % Tłuszcz: 29,56 % Kwasy tł. nasycone: 24,66 g Węglowodany: 52,01 % w tym cukry: 9,53 % Błonnik: 33,47 g Sód: 1974 mg
70 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
90 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ GLUTENU)							
150 g	<b>Kefir (laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik z kaszą gryczaną (laktoza)</b>	110g	<b>Chleb bezglutenowy</b>	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2234 kcal Białko: 15,68 % Tłuszcz: 29,44 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 54,88 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 33,49 g Sód: 1980 mg
90 g	Chleb bezglutenowy	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (laktoza, jaja) makaron bezglutenowy</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
70 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MLECZNYCH)							
150 g	<b>Platki owsiane na mleku roślinnym (gluten)</b>	450g	<b>Krupnik niezabielany (gluten, )</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g Jabłko	Energia: 2272 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 29,75 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,13 % w tym cukry: 9,83 % Błonnik: 34,47 g Sód: 1982 mg
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem mielonym (gluten, jaja)</b>	10g	<b>Margaryna roślinna</b>		
10g	Margaryna roślinna	250g	Kompot z wiśni	80 g	Wędlina z piersi kurczaka		
70 g	<b>Pasta z ryby wędzonej (ryby)</b>			70 g	Pomidor		
100g	Ogórek zielony, papryka			30 g	Salata lodowa		
250g	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym			250 g	Herbata		
10 g	Cukier			10g	Cukier		
DIETA ELIMINACYJNA (BEZ PRODUKTÓW MIĘSNYCH)							
150 g	<b>Platki owsiane na mleku (gluten, laktoza)</b>	450g	<b>Krupnik (gluten, laktoza)</b>	110g	<b>Chleb żytni razowy (gluten)</b>	200 g Kefir (laktoza)	Energia: 2284 kcal Białko: 15,73 % Tłuszcz: 29,12 % Kwasy tł. nasycone: 24,13 g Węglowodany: 55,15 %
90 g	<b>Chleb mieszany słonecznikowy (gluten, słonecznik)</b>	420g	<b>Spaghetti z sosem pomidorowym (gluten, laktoza, jaja)</b>	10g	<b>Masło ekstra(laktoza)</b>		
10g	<b>Masło ekstra (laktoza)</b>	250g	Kompot z wiśni	80 g	<b>Mozarella (laktoza)</b>		
				70 g	Pomidor		
				30 g	Salata lodowa		

70 g	<b>Pasta z twarogu i ryby wędzonej (laktoza, ryby)</b>		250 g	Herbata		w tym cukry: 9,87 % Błonnik: 34,13 g Sód: 1980 mg
100g	Ogórek zielony, papryka		10g	Cukier		
250g	<b>Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza)</b>					
10 g	Cukier					
* <b>Czcionką wyfluszczoną zostały zaznaczone alergeny</b>						

Wtorek 14.05.2024