

piątek, 4 październik 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jabłko (jabłko)	180 g
--------------------	-------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
---------------	-------

piątek, 4 października 2024

Energia	:	1961.7000 kcal
Białko	:	105.4300 g
Tłuszcz	:	53.2210 g
Węglowodany przyswajalne	:	227.6400 g
Sód	:	2418.5000 mg
Sól	:	6.0356 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9100 g
Glukoza	:	7.2427 g
Fruktoza	:	11.6710 g
Sacharoza	:	18.3290 g
Laktoza	:	3.1020 g
Skrobia	:	181.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	36.0940 g
Udział Energii z białka	:	23.2830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.4450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2720 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 5 października 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem	200 ml
(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser topiony 1/2	50 gram
mleko	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

Obiad

zupa koperkowa z ryżem	450 ml
(koper,marchew,pietruska,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler	
makaron gotowany z sosem bolognese	
jaja, gluten	
jabłko	180 g
(jabłko)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pieczeń wiedeńska	50g
(mięso wieprzowe,soja,gluten)	
sałata lodowa z warzywami	50 g
(sałata lodowa,olej) gorczyca	

Posiłek nocy

deser owsianka	100 g
(płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	

Energia	:	2750.1000 kcal
Białko	:	148.8800 g
Tłuszcz	:	86.8550 g
Węglowodany przyswajalne	:	370.6900 g
Sód	:	2666.1000 mg
Sól	:	6.0634 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.6790 g
Glukoza	:	6.6452 g
Fruktoza	:	11.6210 g
Sacharoza	:	21.6280 g
Laktoza	:	13.1200 g
Skrobia	:	220.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	81.2340 g
Udział Energii z białka	:	20.8230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8450 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

niedziela, 6 październik 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) gluten	110 g
surówka z kapusty kiszanej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
---------------	-------

niedziela, 6 października 2024

Energia	:	2271.6000 kcal
Białko	:	116.6100 g
Tłuszcz	:	80.7780 g
Węglowodany przyswajalne	:	233.0000 g
Sód	:	2563.6000 mg
Sól	:	6.1680 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8200 g
Glukoza	:	7.0627 g
Fruktoza	:	11.9500 g
Sacharoza	:	8.6818 g
Laktoza	:	0.2280 g
Skrobia	:	197.1100 g
Błonnik pokarmowy	:	35.5340 g
Udział Energii z białka	:	21.9460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.8490 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 7 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 g
-----------------------------------	-------

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g
--	-------

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 7 października 2024

Energia	:	1967.4000 kcal
Białko	:	102.8700 g
Tłuszcz	:	51.4210 g
Węglowodany przyswajalne	:	234.9800 g
Sód	:	2362.1000 mg
Sól	:	5.8223 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.0600 g
Glukoza	:	10.7440 g
Fruktoza	:	10.3450 g
Sacharoza	:	24.1470 g
Laktoza	:	2.4600 g
Skrobia	:	177.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	37.1190 g
Udział Energii z białka	:	22.6810 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8100 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 8 październik 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
------------------------------	------

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

jabłko (jabłko)	180 g
--------------------	-------

wtorek, 8 październik 2024

środa, 9 październik 2024

Energia	:	2287.3000 kcal
Białko	:	101.3700 g
Tłuszcz	:	71.9570 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.8100 g
Sód	:	2200.1000 mg
Sól	:	5.2283 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9440 g
Glukoza	:	8.1573 g
Fruktoza	:	13.9320 g
Sacharoza	:	13.0740 g
Laktoza	:	10.6400 g
Skrobia	:	190.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	37.3870 g
Udział Energii z białka	:	19.6800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8880 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, cebula, olej)	120 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z selera i jabłka (podwieczore) seler	
---	--

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

banan	100 g
-------	-------

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 9 października 2024

Energia	:	2117.7000 kcal
Białko	:	107.2100 g
Tłuszcz	:	60.9420 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.4800 g
Sód	:	2099.5000 mg
Sól	:	4.5174 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.6300 g
Glukoza	:	12.1790 g
Fruktoza	:	12.5370 g
Sacharoza	:	18.7790 g
Laktoza	:	3.2400 g
Skrobia	:	177.2800 g
Błonnik pokarmowy	:	38.0530 g
Udział Energii z białka	:	22.6750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.3240 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja,
seler, gorczyca

czwartek, 10 październik 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

banan	100 g
-------	-------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)	100 g
---	-------

czwartek, 10 październik 2024

Energia	:	2141.1000 kcal
Białko	:	101.5200 g
Tłuszcz	:	60.4630 g
Węglowodany przyswajalne	:	259.5500 g
Sód	:	2236.6000 mg
Sól	:	5.4359 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8880 g
Glukoza	:	8.1973 g
Fruktoza	:	7.5759 g
Sacharoza	:	40.4130 g
Laktoza	:	14.1340 g
Skrobia	:	182.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	37.7170 g
Udział Energii z białka	:	20.4230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2110 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca