

piątek, 15 listopad 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
jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) seler	120 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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

piątek, 15 listopad 2024

sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2376.8000 kcal
Białko	:	126.1800 g
Tłuszcz	:	71.0950 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.9100 g
Sód	:	2425.4000 mg
Sól	:	5.8380 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2040 g
Glukoza	:	8.1039 g
Fruktoza	:	12.4870 g
Sacharoza	:	12.9660 g
Laktoza	:	10.6580 g
Skrobia	:	193.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.8370 g
Udział Energii z białka	:	23.5380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2187.3000 kcal
Białko	:	108.5600 g
Tłuszcz	:	77.6340 g
Węglowodany przyswajalne	:	234.5000 g
Sód	:	2562.6000 mg
Sól	:	6.2212 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9370 g
Glukoza	:	6.7072 g
Fruktoza	:	9.1843 g
Sacharoza	:	21.6270 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	179.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	35.6630 g
Udział Energii z białka	:	20.9690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.7390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.2930 %

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

niedziela, 17 listopad 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody - gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

niedziela, 17 listopad 2024

Energia	:	2188.0000 kcal
Białko	:	108.7700 g
Tłuszcz	:	65.4020 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.7300 g
Sód	:	2211.1000 mg
Sól	:	4.8304 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0810 g
Glukoza	:	8.6100 g
Fruktoza	:	13.2870 g
Sacharoza	:	29.7950 g
Laktoza	:	2.5300 g
Skrobia	:	197.1100 g
Błonnik pokarmowy	:	34.8970 g
Udział Energii z białka	:	21.3000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8840 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 18 listopad 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)	
humus z fasoli "Jaś"	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 18 listopad 2024

Energia	:	2606.5000	kcal
Białko	:	150.8900	g
Tłuszcz	:	58.9270	g
Węglowodany przyswajalne	:	363.0900	g
Sód	:	2606.1000	mg
Sól	:	6.0251	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0780	g
Glukoza	:	8.7447	g
Fruktoza	:	7.6834	g
Sacharoza	:	25.0660	g
Laktoza	:	10.1000	g
Skrobia	:	206.8000	g
Błonnik pokarmowy	:	92.0550	g
Udział Energii z białka	:	23.3370	%
Udział Energii z tłuszczów	:	20.5060	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1570	%

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

wtorek, 19 listopad 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

wtorek, 19 listopad 2024

środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2337.0000 kcal
Białko	:	103.2900 g
Tłuszcz	:	79.1730 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.3800 g
Sód	:	3855.1000 mg
Sól	:	5.9833 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9460 g
Glukoza	:	10.1310 g
Fruktoza	:	11.3600 g
Sacharoza	:	31.5660 g
Laktoza	:	6.2400 g
Skrobia	:	220.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	33.9120 g
Udział Energii z białka	:	18.1910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3730 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4360 %

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

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)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
schab gotowany	100 g
(schab)	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2057.0000	kcal
Białko	:	111.5100	g
Tłuszcz	:	62.2020	g
Węglowodany przyswajalne	:	224.7100	g
Sód	:	2426.9000	mg
Sól	:	5.8609	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5820	g
Glukoza	:	7.6066	g
Fruktoza	:	12.7380	g
Sacharoza	:	17.7630	g
Laktoza	:	9.7500	g
Skrobia	:	170.6700	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5540	g
Udział Energii z białka	:	23.4180	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3920	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1910	%

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

czwartek, 21 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 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 zielony	35 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 21 listopad 2024

Energia	:	2451.5000 kcal
Białko	:	104.4000 g
Tłuszcz	:	83.8380 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.6800 g
Sód	:	2548.5000 mg
Sól	:	6.2680 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.5960 g
Glukoza	:	9.0199 g
Fruktoza	:	12.8630 g
Sacharoza	:	22.6260 g
Laktoza	:	10.7680 g
Skrobia	:	199.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6080 g
Udział Energii z białka	:	18.7520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.8840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3640 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

piątek, 15 listopad 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
jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) seler	120 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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

piątek, 15 listopad 2024

sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2376.8000 kcal
Białko	:	126.1800 g
Tłuszcz	:	71.0950 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.9100 g
Sód	:	2425.4000 mg
Sól	:	5.8380 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2040 g
Glukoza	:	8.1039 g
Fruktoza	:	12.4870 g
Sacharoza	:	12.9660 g
Laktoza	:	10.6580 g
Skrobia	:	193.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.8370 g
Udział Energii z białka	:	23.5380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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)	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami	450 ml
(brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
surówka z marchwi, selera, jabłka	
(marchew,jabłko,seler) seler	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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 rukolą i warzywami	
(sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2187.3000 kcal
Białko	:	108.5600 g
Tłuszcz	:	77.6340 g
Węglowodany przyswajalne	:	234.5000 g
Sód	:	2562.6000 mg
Sól	:	6.2212 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9370 g
Glukoza	:	6.7072 g
Fruktoza	:	9.1843 g
Sacharoza	:	21.6270 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	179.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	35.6630 g
Udział Energii z białka	:	20.9690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.7390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.2930 %

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

niedziela, 17 listopad 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

niedziela, 17 listopad 2024

Energia	:	2188.0000 kcal
Białko	:	108.7700 g
Tłuszcz	:	65.4020 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.7300 g
Sód	:	2211.1000 mg
Sól	:	4.8304 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0810 g
Glukoza	:	8.6100 g
Fruktoza	:	13.2870 g
Sacharoza	:	29.7950 g
Laktoza	:	2.5300 g
Skrobia	:	197.1100 g
Błonnik pokarmowy	:	34.8970 g
Udział Energii z białka	:	21.3000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8840 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 18 listopad 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)	
humus z fasoli "Jaś"	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 18 listopad 2024

Energia	:	2606.5000	kcal
Białko	:	150.8900	g
Tłuszcz	:	58.9270	g
Węglowodany przyswajalne	:	363.0900	g
Sód	:	2606.1000	mg
Sól	:	6.0251	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0780	g
Glukoza	:	8.7447	g
Fruktoza	:	7.6834	g
Sacharoza	:	25.0660	g
Laktoza	:	10.1000	g
Skrobia	:	206.8000	g
Błonnik pokarmowy	:	92.0550	g
Udział Energii z białka	:	23.3370	%
Udział Energii z tłuszczów	:	20.5060	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1570	%

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

wtorek, 19 listopad 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

wtorek, 19 listopad 2024

środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2337.0000 kcal
Białko	:	103.2900 g
Tłuszcz	:	79.1730 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.3800 g
Sód	:	3855.1000 mg
Sól	:	5.9833 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9460 g
Glukoza	:	10.1310 g
Fruktoza	:	11.3600 g
Sacharoza	:	31.5660 g
Laktoza	:	6.2400 g
Skrobia	:	220.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	33.9120 g
Udział Energii z białka	:	18.1910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3730 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4360 %

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

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)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
schab gotowany	100 g
(schab)	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2057.0000	kcal
Białko	:	111.5100	g
Tłuszcz	:	62.2020	g
Węglowodany przyswajalne	:	224.7100	g
Sód	:	2426.9000	mg
Sól	:	5.8609	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5820	g
Glukoza	:	7.6066	g
Fruktoza	:	12.7380	g
Sacharoza	:	17.7630	g
Laktoza	:	9.7500	g
Skrobia	:	170.6700	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5540	g
Udział Energii z białka	:	23.4180	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3920	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1910	%

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

czwartek, 21 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 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 zielony	35 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 21 listopad 2024

Energia	:	2451.5000 kcal
Białko	:	104.4000 g
Tłuszcz	:	83.8380 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.6800 g
Sód	:	2548.5000 mg
Sól	:	6.2680 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.5960 g
Glukoza	:	9.0199 g
Fruktoza	:	12.8630 g
Sacharoza	:	22.6260 g
Laktoza	:	10.7680 g
Skrobia	:	199.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6080 g
Udział Energii z białka	:	18.7520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.8840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3640 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

piątek, 15 listopad 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
jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) seler	120 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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

piątek, 15 listopad 2024

sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2376.8000 kcal
Białko	:	126.1800 g
Tłuszcz	:	71.0950 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.9100 g
Sód	:	2425.4000 mg
Sól	:	5.8380 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2040 g
Glukoza	:	8.1039 g
Fruktoza	:	12.4870 g
Sacharoza	:	12.9660 g
Laktoza	:	10.6580 g
Skrobia	:	193.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.8370 g
Udział Energii z białka	:	23.5380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2187.3000	kcal
Białko	:	108.5600	g
Tłuszcz	:	77.6340	g
Węglowodany przyswajalne	:	234.5000	g
Sód	:	2562.6000	mg
Sól	:	6.2212	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9370	g
Glukoza	:	6.7072	g
Fruktoza	:	9.1843	g
Sacharoza	:	21.6270	g
Laktoza	:	12.4800	g
Skrobia	:	179.8500	g
Błonnik pokarmowy	:	35.6630	g
Udział Energii z białka	:	20.9690	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33.7390	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.2930	%

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

niedziela, 17 listopad 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

niedziela, 17 listopad 2024

Energia	:	2188.0000 kcal
Białko	:	108.7700 g
Tłuszcz	:	65.4020 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.7300 g
Sód	:	2211.1000 mg
Sól	:	4.8304 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0810 g
Glukoza	:	8.6100 g
Fruktoza	:	13.2870 g
Sacharoza	:	29.7950 g
Laktoza	:	2.5300 g
Skrobia	:	197.1100 g
Błonnik pokarmowy	:	34.8970 g
Udział Energii z białka	:	21.3000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8840 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 18 listopad 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)	
humus z fasoli "Jaś"	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 18 listopad 2024

Energia	:	2606.5000	kcal
Białko	:	150.8900	g
Tłuszcz	:	58.9270	g
Węglowodany przyswajalne	:	363.0900	g
Sód	:	2606.1000	mg
Sól	:	6.0251	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0780	g
Glukoza	:	8.7447	g
Fruktoza	:	7.6834	g
Sacharoza	:	25.0660	g
Laktoza	:	10.1000	g
Skrobia	:	206.8000	g
Błonnik pokarmowy	:	92.0550	g
Udział Energii z białka	:	23.3370	%
Udział Energii z tłuszczów	:	20.5060	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1570	%

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

wtorek, 19 listopad 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

wtorek, 19 listopad 2024

środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2337.0000 kcal
Białko	:	103.2900 g
Tłuszcz	:	79.1730 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.3800 g
Sód	:	3855.1000 mg
Sól	:	5.9833 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9460 g
Glukoza	:	10.1310 g
Fruktoza	:	11.3600 g
Sacharoza	:	31.5660 g
Laktoza	:	6.2400 g
Skrobia	:	220.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	33.9120 g
Udział Energii z białka	:	18.1910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3730 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4360 %

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

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)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
schab gotowany	100 g
(schab)	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2057.0000	kcal
Białko	:	111.5100	g
Tłuszcz	:	62.2020	g
Węglowodany przyswajalne	:	224.7100	g
Sód	:	2426.9000	mg
Sól	:	5.8609	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5820	g
Glukoza	:	7.6066	g
Fruktoza	:	12.7380	g
Sacharoza	:	17.7630	g
Laktoza	:	9.7500	g
Skrobia	:	170.6700	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5540	g
Udział Energii z białka	:	23.4180	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3920	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1910	%

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

czwartek, 21 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 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 zielony	35 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 21 listopad 2024

Energia	:	2451.5000 kcal
Białko	:	104.4000 g
Tłuszcz	:	83.8380 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.6800 g
Sód	:	2548.5000 mg
Sól	:	6.2680 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.5960 g
Glukoza	:	9.0199 g
Fruktoza	:	12.8630 g
Sacharoza	:	22.6260 g
Laktoza	:	10.7680 g
Skrobia	:	199.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6080 g
Udział Energii z białka	:	18.7520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.8840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3640 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

piątek, 15 listopad 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
jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) seler	120 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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

piątek, 15 listopad 2024

sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2376.8000 kcal
Białko	:	126.1800 g
Tłuszcz	:	71.0950 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.9100 g
Sód	:	2425.4000 mg
Sól	:	5.8380 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2040 g
Glukoza	:	8.1039 g
Fruktoza	:	12.4870 g
Sacharoza	:	12.9660 g
Laktoza	:	10.6580 g
Skrobia	:	193.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.8370 g
Udział Energii z białka	:	23.5380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

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

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 16 listopad 2024

Energia	:	2187.3000 kcal
Białko	:	108.5600 g
Tłuszcz	:	77.6340 g
Węglowodany przyswajalne	:	234.5000 g
Sód	:	2562.6000 mg
Sól	:	6.2212 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9370 g
Glukoza	:	6.7072 g
Fruktoza	:	9.1843 g
Sacharoza	:	21.6270 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	179.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	35.6630 g
Udział Energii z białka	:	20.9690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.7390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.2930 %

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

niedziela, 17 listopad 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody - gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

niedziela, 17 listopad 2024

Energia	:	2188.0000 kcal
Białko	:	108.7700 g
Tłuszcz	:	65.4020 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.7300 g
Sód	:	2211.1000 mg
Sól	:	4.8304 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0810 g
Glukoza	:	8.6100 g
Fruktoza	:	13.2870 g
Sacharoza	:	29.7950 g
Laktoza	:	2.5300 g
Skrobia	:	197.1100 g
Błonnik pokarmowy	:	34.8970 g
Udział Energii z białka	:	21.3000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8840 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 18 listopad 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)	
humus z fasoli "Jaś"	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 18 listopad 2024

Energia	:	2606.5000	kcal
Białko	:	150.8900	g
Tłuszcz	:	58.9270	g
Węglowodany przyswajalne	:	363.0900	g
Sód	:	2606.1000	mg
Sól	:	6.0251	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0780	g
Glukoza	:	8.7447	g
Fruktoza	:	7.6834	g
Sacharoza	:	25.0660	g
Laktoza	:	10.1000	g
Skrobia	:	206.8000	g
Błonnik pokarmowy	:	92.0550	g
Udział Energii z białka	:	23.3370	%
Udział Energii z tłuszczów	:	20.5060	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1570	%

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

wtorek, 19 listopad 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

wtorek, 19 listopad 2024

środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2337.0000 kcal
Białko	:	103.2900 g
Tłuszcz	:	79.1730 g
Węglowodany przyswajalne	:	286.3800 g
Sód	:	3855.1000 mg
Sól	:	5.9833 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.9460 g
Glukoza	:	10.1310 g
Fruktoza	:	11.3600 g
Sacharoza	:	31.5660 g
Laktoza	:	6.2400 g
Skrobia	:	220.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	33.9120 g
Udział Energii z białka	:	18.1910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3730 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4360 %

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

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)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
schab gotowany	100 g
(schab)	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 20 listopad 2024

Energia	:	2057.0000	kcal
Białko	:	111.5100	g
Tłuszcz	:	62.2020	g
Węglowodany przyswajalne	:	224.7100	g
Sód	:	2426.9000	mg
Sól	:	5.8609	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5820	g
Glukoza	:	7.6066	g
Fruktoza	:	12.7380	g
Sacharoza	:	17.7630	g
Laktoza	:	9.7500	g
Skrobia	:	170.6700	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5540	g
Udział Energii z białka	:	23.4180	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3920	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1910	%

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

czwartek, 21 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 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 zielony	35 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 21 listopad 2024

Energia	:	2451.5000 kcal
Białko	:	104.4000 g
Tłuszcz	:	83.8380 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.6800 g
Sód	:	2548.5000 mg
Sól	:	6.2680 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.5960 g
Glukoza	:	9.0199 g
Fruktoza	:	12.8630 g
Sacharoza	:	22.6260 g
Laktoza	:	10.7680 g
Skrobia	:	199.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6080 g
Udział Energii z białka	:	18.7520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.8840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3640 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler