

piątek, 19 lipiec 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2322.4000 kcal
Białko	: 90.8290 g
Tłuszcz	: 68.4090 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.4700 g
Sód	: 2148.7000 mg
Sól	: 5.1152 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.0270 g
Glukoza	: 11.2810 g
Fruktoza	: 15.1620 g
Sacharoza	: 37.1260 g
Laktoza	: 2.6100 g
Skrobia	: 229.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 33.2990 g
Udział Energii z białka	: 16.6900 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0280 %

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

sobota, 20 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	45 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	120 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	100 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
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 bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 20 lipiec 2024

Energia	:	2387.4000	kcal
Białko	:	134.0300	g
Tłuszcz	:	57.6570	g
Węglowodany przyswajalne	:	344.7900	g
Sód	:	1907.0000	mg
Sól	:	4.3646	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3430	g
Glukoza	:	13.9750	g
Fruktoza	:	19.2370	g
Sacharoza	:	23.8390	g
Laktoza	:	4.0000	g
Skrobia	:	186.9600	g
Błonnik pokarmowy	:	96.5050	g
Udział Energii z białka	:	22.0240	%
Udział Energii z tłuszczów	:	21.3180	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6580	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

sok pomidorowy	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 21 lipiec 2024

Energia	:	2145.1000 kcal
Białko	:	124.6700 g
Tłuszcz	:	60.0410 g
Węglowodany przyswajalne	:	240.6900 g
Sód	:	2634.4000 mg
Sól	:	6.4710 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.1810 g
Glukoza	:	5.5363 g
Fruktoza	:	5.6428 g
Sacharoza	:	20.7610 g
Laktoza	:	4.7900 g
Skrobia	:	198.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.0920 g
Udział Energii z białka	:	24.9120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.0940 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 22 lipiec 2024

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg ze szczypiorkiem 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałata lodowa z kukurydzą	
(sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
ćwikła z chrzanem - gotowana	
(buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

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	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 22 lipiec 2024

Energia	:	2057.8000	kcal
Białko	:	91.4260	g
Tłuszcz	:	73.0250	g
Węglowodany przyswajalne	:	220.1600	g
Sód	:	2096.3000	mg
Sól	:	5.0922	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.6560	g
Glukoza	:	6.8544	g
Fruktoza	:	11.3190	g
Sacharoza	:	17.2430	g
Laktoza	:	2.4580	g
Skrobia	:	175.9900	g
Błonnik pokarmowy	:	38.2920	g
Udział Energii z białka	:	19.2110	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.5260	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2620	%

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

wtorek, 23 lipiec 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
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

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa 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

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

wtorek, 23 lipiec 2024

środa, 24 lipiec 2024

Energia	:	2391.6000 kcal
Białko	:	113.6200 g
Tłuszcz	:	83.5970 g
Węglowodany przyswajalne	:	257.4400 g
Sód	:	2634.6000 mg
Sól	:	6.4750 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.9930 g
Glukoza	:	6.4723 g
Fruktoza	:	9.0536 g
Sacharoza	:	22.5560 g
Laktoza	:	13.2000 g
Skrobia	:	199.9600 g
Błonnik pokarmowy	:	39.0670 g
Udział Energii z białka	:	20.3200 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.0410 %

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

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)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	
schab gotowany	100 g
(schab)	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane	120 g
(marchew,seler,pietruszka) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

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)	
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka	
(kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 24 lipiec 2024

Energia	:	2082.9000	kcal
Białko	:	116.7000	g
Tłuszcz	:	67.0000	g
Węglowodany przyswajalne	:	226.5500	g
Sód	:	2548.8000	mg
Sól	:	5.2606	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.7150	g
Glukoza	:	7.3929	g
Fruktoza	:	6.9773	g
Sacharoza	:	17.7380	g
Laktoza	:	9.5600	g
Skrobia	:	178.7600	g
Błonnik pokarmowy	:	32.7550	g
Udział Energii z białka	:	23.6230	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.5160	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.8600	%

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

czwartek, 25 lipiec 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
jabłko (jabłko)	180 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem 80g (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 25 lipiec 2024

Energia	:	2405.7000 kcal
Białko	:	108.3500 g
Tłuszcz	:	69.5910 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.3800 g
Sód	:	2324.9000 mg
Sól	:	5.1049 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.8080 g
Glukoza	:	7.5665 g
Fruktoza	:	14.0770 g
Sacharoza	:	22.0680 g
Laktoza	:	14.0700 g
Skrobia	:	219.7800 g
Błonnik pokarmowy	:	32.7540 g
Udział Energii z białka	:	19.7970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5940 %

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