

piątek, 23 sierpień 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
mizeria z sosem ogrodowym	
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
pasta twarogowa z warzywami 80g (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 23 sierpień 2024

sobota, 24 sierpień 2024

Energia	:	2237,5000 kcal
Białko	:	105,1400 g
Tłuszcz	:	75,1500 g
Węglowodany przyswajalne	:	249,8800 g
Sód	:	2259,3000 mg
Sól	:	5,5991 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,7040 g
Glukoza	:	7,1951 g
Fruktoza	:	11,8200 g
Sacharoza	:	22,5840 g
Laktoza	:	5,7800 g
Skrobia	:	196,7400 g
Błonnik pokarmowy	:	32,1020 g
Udział Energii z białka	:	20,0600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32,2620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47,6780 %

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

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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
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
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
jabłko (jabłko)	180 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2452,0000 kcal
Białko	:	108,4600 g
Tłuszcz	:	73,1940 g
Węglowodany przyswajalne	:	285,6800 g
Sód	:	2505,0000 mg
Sól	:	5,9746 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38,6890 g
Glukoza	:	7,0168 g
Fruktoza	:	13,2180 g
Sacharoza	:	22,7260 g
Laktoza	:	12,9400 g
Skrobia	:	224,3800 g
Błonnik pokarmowy	:	32,0460 g
Udział Energii z białka	:	19,4080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29,4700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,1220 %

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

niedziela, 25 sierpień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) gluten	110 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 25 sierpień 2024

Energia	:	1967,6000 kcal
Białko	:	106,7100 g
Tłuszcz	:	59,8320 g
Węglowodany przyswajalne	:	215,6100 g
Sód	:	2218,7000 mg
Sól	:	5,2809 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24,6200 g
Glukoza	:	5,6412 g
Fruktoza	:	7,4981 g
Sacharoza	:	10,2330 g
Laktoza	:	2,0980 g
Skrobia	:	177,6600 g
Błonnik pokarmowy	:	33,1260 g
Udział Energii z białka	:	23,3520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29,4620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47,1860 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 26 sierpień 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 26 sierpień 2024

Energia	:	2589,4000 kcal
Białko	:	152,1100 g
Tłuszcz	:	70,2550 g
Węglowodany przyswajalne	:	369,1300 g
Sód	:	2210,3000 mg
Sól	:	5,0630 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,6400 g
Glukoza	:	9,6803 g
Fruktoza	:	13,5540 g
Sacharoza	:	26,0750 g
Laktoza	:	2,8200 g
Skrobia	:	195,8100 g
Błonnik pokarmowy	:	101,4600 g
Udział Energii z białka	:	22,3920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23,2700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54,3380 %

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

wtorek, 27 sierpień 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 selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
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
--------------------	-------

Energia	: 2163,8000 kcal
Białko	: 104,7000 g
Tłuszcz	: 79,4520 g
Węglowodany przyswajalne	: 220,4900 g
Sód	: 2275,7000 mg
Sól	: 5,5585 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30,4430 g
Glukoza	: 7,2241 g
Fruktoza	: 11,8740 g
Sacharoza	: 8,4206 g
Laktoza	: 9,8000 g
Skrobia	: 168,4200 g
Błonnik pokarmowy	: 35,8230 g
Udział Energii z białka	: 20,7750 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35,4730 %
Udział Energii z węglowodanów	: 43,7520 %

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

środa, 28 sierpień 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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 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, 28 sierpień 2024

Energia	:	2215,5000 kcal
Białko	:	102,9800 g
Tłuszcz	:	81,8710 g
Węglowodany przyswajalne	:	235,0300 g
Sód	:	2718,4000 mg
Sól	:	6,4703 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32,3410 g
Glukoza	:	11,4190 g
Fruktoza	:	14,7710 g
Sacharoza	:	23,4780 g
Laktoza	:	7,6800 g
Skrobia	:	172,0000 g
Błonnik pokarmowy	:	41,2700 g
Udział Energii z białka	:	19,7200 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35,2740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45,0060 %

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

czwartek, 29 sierpień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 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
schab gotowany (schab)	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 29 sierpień 2024

Energia	:	2183,8000 kcal
Białko	:	111,9100 g
Tłuszcz	:	52,8390 g
Węglowodany przyswajalne	:	259,9500 g
Sód	:	2207,8000 mg
Sól	:	4,8620 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,9830 g
Glukoza	:	7,9987 g
Fruktoza	:	7,1149 g
Sacharoza	:	36,4710 g
Laktoza	:	5,4100 g
Skrobia	:	196,5100 g
Błonnik pokarmowy	:	34,8780 g
Udział Energii z białka	:	22,8040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24,2260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,9700 %

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