

piątek, 26 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 26 lipiec 2024

sobota, 27 lipiec 2024

Energia	:	1992.1000 kcal
Białko	:	98.6230 g
Tłuszcz	:	57.8890 g
Węglowodany przyswajalne	:	232.3500 g
Sód	:	2164.0000 mg
Sól	:	5.3998 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.2490 g
Glukoza	:	11.7530 g
Fruktoza	:	12.6130 g
Sacharoza	:	17.7350 g
Laktoza	:	2.4980 g
Skrobia	:	182.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	35.1830 g
Udział Energii z białka	:	21.3830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.2400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.3770 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
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 ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 27 lipiec 2024

Energia	:	2028.7000	kcal
Białko	:	102.3100	g
Tłuszcz	:	48.7220	g
Węglowodany przyswajalne	:	239.6100	g
Sód	:	2234.8000	mg
Sól	:	5.4124	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5990	g
Glukoza	:	7.2825	g
Fruktoza	:	7.7170	g
Sacharoza	:	26.9920	g
Laktoza	:	2.4100	g
Skrobia	:	192.1100	g
Błonnik pokarmowy	:	33.3300	g
Udział Energii z białka	:	22.6580	%
Udział Energii z tłuszczów	:	24.2770	%
Udział Energii z węglowodanów	:	53.0650	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 28 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 28 lipiec 2024

poniedziałek, 29 lipiec 2024

Energia	:	1881.7000 kcal
Białko	:	83.4750 g
Tłuszcz	:	72.8140 g
Węglowodany przyswajalne	:	205.4400 g
Sód	:	2455.3000 mg
Sól	:	6.0613 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4860 g
Glukoza	:	8.3660 g
Fruktoza	:	12.5620 g
Sacharoza	:	9.5405 g
Laktoza	:	0.2713 g
Skrobia	:	171.1600 g
Błonnik pokarmowy	:	36.1410 g
Udział Energii z białka	:	18.4370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.1860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.3760 %

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)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
(mleko) mleko	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
surówka z kapusty czerwonej	
(kapusta czerwona,majonez,olej)	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
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	
sałatka jarska z kurkumą (kolacja)	80 g
(marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 29 lipiec 2024

Energia	:	2783.5000	kcal
Białko	:	154.9600	g
Tłuszcz	:	91.4830	g
Węglowodany przyswajalne	:	333.2800	g
Sód	:	2396.6000	mg
Sól	:	5.2925	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0700	g
Glukoza	:	10.5040	g
Fruktoza	:	8.7875	g
Sacharoza	:	21.0490	g
Laktoza	:	9.7500	g
Skrobia	:	178.1100	g
Błonnik pokarmowy	:	86.1020	g
Udział Energii z białka	:	22.3260	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.6560	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.0180	%

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

wtorek, 30 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
pastą twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek zielony	50 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 30 lipiec 2024

środa, 31 lipiec 2024

Energia	:	1949.3000 kcal
Białko	:	95.0140 g
Tłuszcz	:	47.0420 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.3500 g
Sód	:	2121.4000 mg
Sól	:	5.1327 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	21.1460 g
Glukoza	:	9.6538 g
Fruktoza	:	15.9800 g
Sacharoza	:	13.9360 g
Laktoza	:	2.4600 g
Skrobia	:	187.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	55.2260 g
Udział Energii z białka	:	20.4680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.8010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.7310 %

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

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 31 lipiec 2024

Energia	:	2125.6000 kcal
Białko	:	114.0600 g
Tłuszcz	:	61.3670 g
Węglowodany przyswajalne	:	250.3300 g
Sód	:	2288.4000 mg
Sól	:	5.2296 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.6200 g
Glukoza	:	11.7100 g
Fruktoza	:	11.3400 g
Sacharoza	:	32.5410 g
Laktoza	:	9.5600 g
Skrobia	:	181.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.2330 g
Udział Energii z białka	:	22.7000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8200 %

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

czwartek, 1 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śn.)	
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 1 sierpień 2024

Energia	:	2290.4000 kcal
Białko	:	101.8400 g
Tłuszcz	:	74.6550 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.0200 g
Sód	:	2321.9000 mg
Sól	:	5.6890 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.7370 g
Glukoza	:	9.9827 g
Fruktoza	:	14.0820 g
Sacharoza	:	25.1100 g
Laktoza	:	6.0600 g
Skrobia	:	203.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	39.5920 g
Udział Energii z białka	:	19.0770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler