

piątek, 8 listopad 2024

sobota, 9 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) 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
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
---	-------

Energia	: 2598.0000 kcal
Białko	: 104.1500 g
Tłuszcz	: 81.3600 g
Węglowodany przyswajalne	: 308.7200 g
Sód	: 2452.4000 mg
Sól	: 5.9660 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.7860 g
Glukoza	: 8.7969 g
Fruktoza	: 12.6320 g
Sacharoza	: 31.1840 g
Laktoza	: 12.8600 g
Skrobia	: 237.2900 g
Błonnik pokarmowy	: 30.9840 g
Udział Energii z białka	: 17.4770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7180 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.8040 %

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz wieprzowy- duszony (mięso wieprzowe,mąka,śmietana)	300 ml
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 9 listopad 2024

Energia	:	1678.1000 kcal
Białko	:	68.3680 g
Tłuszcz	:	33.6270 g
Węglowodany przyswajalne	:	218.9700 g
Sód	:	2195.3000 mg
Sól	:	5.1776 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.8580 g
Glukoza	:	7.0314 g
Fruktoza	:	9.3941 g
Sacharoza	:	29.6350 g
Laktoza	:	2.4100 g
Skrobia	:	168.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.3390 g
Udział Energii z białka	:	18.8340 %
Udział Energii z tłuszczów	:	20.8430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.3230 %

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

niedziela, 10 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka)	100 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

niedziela, 10 listopad 2024

Energia	:	2040.3000 kcal
Białko	:	105.2700 g
Tłuszcz	:	71.4380 g
Węglowodany przyswajalne	:	208.1100 g
Sód	:	2294.2000 mg
Sól	:	5.2733 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3800 g
Glukoza	:	6.9510 g
Fruktoza	:	8.8129 g
Sacharoza	:	9.2233 g
Laktoza	:	2.1080 g
Skrobia	:	174.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	35.4740 g
Udział Energii z białka	:	22.2040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.8940 %

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

Dieta z Ograniczeniem

Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 11 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	50 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, 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 (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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał pekińska z rukolą rzodkiewką i ogór (kapusta pekińska,rzodkiewka, ogórek, rukola) gorczyzca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 11 listopad 2024

Energia	:	2058.4000 kcal
Białko	:	98.4870 g
Tłuszcz	:	65.2930 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.2100 g
Sód	:	2647.7000 mg
Sól	:	5.8939 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.6490 g
Glukoza	:	8.8860 g
Fruktoza	:	13.0130 g
Sacharoza	:	26.2450 g
Laktoza	:	3.3700 g
Skrobia	:	199.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	37.4310 g
Udział Energii z białka	:	19.5560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2720 %

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

wtorek, 12 listopad 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
jajko gotowane jaja	55 g
pastą twarogową z rzodkiewką (twaróg ,rzodkiewka) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)	
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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 12 listopad 2024

środa, 13 listopad 2024

Energia	:	2311.9000 kcal
Białko	:	117.4600 g
Tłuszcz	:	55.9780 g
Węglowodany przyswajalne	:	292.4100 g
Sód	:	2621.0000 mg
Sól	:	6.4627 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.2730 g
Glukoza	:	9.0490 g
Fruktoza	:	15.8100 g
Sacharoza	:	24.6550 g
Laktoza	:	9.9200 g
Skrobia	:	220.3100 g
Błonnik pokarmowy	:	44.0110 g
Udział Energii z białka	:	21.9220 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.5060 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5720 %

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 topiony 1/2	50 gram
mleko	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml
jaja, mleko, gluten, seler	
jajka sadzone- smażone	55 g
(jaja,olej) jaja	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
twaróg z pietruszka zieloną 80g	80 g
(twaróg, pietruszka zielona) mleko	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 13 listopad 2024

Energia	:	2117.2000	kcal
Białko	:	95.4260	g
Tłuszcz	:	69.3410	g
Węglowodany przyswajalne	:	223.7900	g
Sód	:	2847.1000	mg
Sól	:	6.2725	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.5560	g
Glukoza	:	8.7985	g
Fruktoza	:	7.9541	g
Sacharoza	:	18.5430	g
Laktoza	:	11.2040	g
Skrobia	:	165.1500	g
Błonnik pokarmowy	:	32.2170	g
Udział Energii z białka	:	20.0800	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.8290	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.0910	%

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

czwartek, 14 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
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

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

Podwieczorek

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 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 jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

czwartek, 14 listopad 2024

Energia	:	1908.5000 kcal
Białko	:	112.7400 g
Tłuszcz	:	50.7660 g
Węglowodany przyswajalne	:	214.2100 g
Sód	:	2180.8000 mg
Sól	:	5.2117 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.4160 g
Glukoza	:	7.7719 g
Fruktoza	:	12.2950 g
Sacharoza	:	10.3920 g
Laktoza	:	2.2800 g
Skrobia	:	168.4600 g
Błonnik pokarmowy	:	34.5130 g
Udział Energii z białka	:	25.5550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5540 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler