

piątek, 2 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

piątek, 2 luty 2024

Energia	:	2287.8000 kcal
Białko	:	117.4900 g
Tłuszcz	:	80.4360 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.7100 g
Sód	:	5820.0000 mg
Sól	:	5.5032 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7340 g
Glukoza	:	8.2872 g
Fruktoza	:	14.3920 g
Sacharoza	:	23.3270 g
Laktoza	:	7.1800 g
Skrobia	:	192.8900 g
Błonnik pokarmowy	:	35.1140 g
Udział Energii z białka	:	21.0860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.4820 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.4320 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 3 luty 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)	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami	450 ml
(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
kaszotto jarskie	
(kasza jęczmienna,brokuly,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerona, cebula, olej)	
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	
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 3 luty 2024

Energia	:	2185.7000	kcal
Białko	:	90.6790	g
Tłuszcz	:	100.1500	g
Węglowodany przyswajalne	:	212.0300	g
Sód	:	2661.9000	mg
Sól	:	6.6199	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.8480	g
Glukoza	:	8.3145	g
Fruktoza	:	11.9320	g
Sacharoza	:	9.0882	g
Laktoza	:	9.7800	g
Skrobia	:	168.4500	g
Błonnik pokarmowy	:	36.2110	g
Udział Energii z białka	:	17.1730	%
Udział Energii z tłuszczów	:	42.6730	%
Udział Energii z węglowodanów	:	40.1540	%

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

niedziela, 4 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
jajko gotowane jaja	55 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
schab duszony bez sosu	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	
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
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

niedziela, 4 luty 2024

poniedziałek, 5 luty 2024

Energia	:	1616.1000 kcal
Białko	:	84.2210 g
Tłuszcz	:	67.7530 g
Węglowodany przyswajalne	:	155.3300 g
Sód	:	1944.7000 mg
Sól	:	4.7374 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.3070 g
Glukoza	:	5.7138 g
Fruktoza	:	9.9678 g
Sacharoza	:	17.9060 g
Laktoza	:	0.1880 g
Skrobia	:	116.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	24.7890 g
Udział Energii z białka	:	21.4850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.8900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	39.6250 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l	450 ml
(marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
surówka z marchwi i jabłka	
(marchew,jabłka)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	

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	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 5 luty 2024

Energia	:	2085.6000 kcal
Białko	:	91.7860 g
Tłuszcz	:	73.1460 g
Węglowodany przyswajalne	:	245.8200 g
Sód	:	2449.8000 mg
Sól	:	6.0806 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5040 g
Glukoza	:	11.2350 g
Fruktoza	:	12.6870 g
Sacharoza	:	19.7640 g
Laktoza	:	8.3700 g
Skrobia	:	187.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	38.0650 g
Udział Energii z białka	:	18.2770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.9500 %

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

wtorek, 6 luty 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

wtorek, 6 luty 2024

środa, 7 luty 2024

Energia	:	2049.0000 kcal
Białko	:	104.8100 g
Tłuszcz	:	67.8530 g
Węglowodany przyswajalne	:	252.8700 g
Sód	:	2590.5000 mg
Sól	:	5.7753 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.4470 g
Glukoza	:	8.8026 g
Fruktoza	:	9.9449 g
Sacharoza	:	12.7520 g
Laktoza	:	2.6400 g
Skrobia	:	185.4700 g
Błonnik pokarmowy	:	50.9710 g
Udział Energii z białka	:	20.5360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.9150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5490 %

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)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

II Śniadanie

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
gulasz drobiowy- duszony	
(mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałatka z ogórka i marchwi	
dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
kasza gryczana gotowana	
(kasza gryczana)	
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)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
sałatka jarska (kolacja)	80 g
(marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 7 luty 2024

Energia	:	2316.0000 kcal
Białko	:	106.1600 g
Tłuszcz	:	96.7960 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.3500 g
Sód	:	3183.6000 mg
Sól	:	7.8674 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.9040 g
Glukoza	:	8.1010 g
Fruktoza	:	10.2160 g
Sacharoza	:	24.1730 g
Laktoza	:	10.6900 g
Skrobia	:	179.4000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.5350 g
Udział Energii z białka	:	18.9470 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.8700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.1830 %

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

czwartek, 8 luty 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
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g
drożdżówka (mąka pszenna,jajko, margaryna,mleko) jaja, mleko, gluten	1szt

II Śniadanie

jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
-------------------------------	------

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) gluten	110 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

czwartek, 8 luty 2024

Energia	:	2089.3000 kcal
Białko	:	102.1000 g
Tłuszcz	:	79.1370 g
Węglowodany przyswajalne	:	224.3600 g
Sód	:	2285.7000 mg
Sól	:	4.6209 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.2370 g
Glukoza	:	9.3888 g
Fruktoza	:	13.3710 g
Sacharoza	:	10.8940 g
Laktoza	:	2.7060 g
Skrobia	:	180.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6850 g
Udział Energii z białka	:	20.2370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.2920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.4700 %

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