

piątek, 1 marzec 2024

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

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 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
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

piątek, 1 marzec 2024

sobota, 2 marzec 2024

Energia	:	2064.1000 kcal
Białko	:	105.7200 g
Tłuszcz	:	57.0530 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.7500 g
Sód	:	2335.4000 mg
Sól	:	5.6331 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.5560 g
Glukoza	:	8.5055 g
Fruktoza	:	9.9645 g
Sacharoza	:	14.2050 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	186.1200 g
Błonnik pokarmowy	:	37.7500 g
Udział Energii z białka	:	22.1250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0110 %

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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa ziemniaczanka	450 ml
(ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
kaszotto z mięsa i jarzyn, brokułów	220 g
(kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, boczek, brokuły, marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

surówka z selera i jabłka (podwieczore)	
seler	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
ogórek zielony (kolacja)	60 g

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 2 marzec 2024

Energia	:	1987.2000	kcal
Białko	:	88.8680	g
Tłuszcz	:	68.1490	g
Węglowodany przyswajalne	:	217.2400	g
Sód	:	2341.6000	mg
Sól	:	5.6913	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1730	g
Glukoza	:	7.3082	g
Fruktoza	:	13.1610	g
Sacharoza	:	9.5013	g
Laktoza	:	10.0900	g
Skrobia	:	172.4400	g
Błonnik pokarmowy	:	36.1400	g
Udział Energii z białka	:	19.3420	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33.3740	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.2840	%

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

niedziela, 3 marzec 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 3 marzec 2024

Energia	:	2316.9000 kcal
Białko	:	118.3500 g
Tłuszcz	:	80.5300 g
Węglowodany przyswajalne	:	242.6200 g
Sód	:	2395.7000 mg
Sól	:	5.6751 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7750 g
Glukoza	:	6.6157 g
Fruktoza	:	11.4550 g
Sacharoza	:	31.3010 g
Laktoza	:	3.0600 g
Skrobia	:	183.4800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.9020 g
Udział Energii z białka	:	21.8290 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.4200 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.7510 %

Alergeny: jaja, gluten, soja, seler, gorczyca

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 4 marzec 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)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci	60 g
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem	450 ml
(przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) mleko, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g
(kapusta pekińska, olej)	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
pasztet drobiowy	55 gram
mleko, gluten, soja	
ogórek zielony (kolacja)	60 g
sałata zielona 1/6	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 4 marzec 2024

Energia	:	2101.8000	kcal
Białko	:	89.6060	g
Tłuszcz	:	76.9350	g
Węglowodany przyswajalne	:	225.8800	g
Sód	:	2506.6000	mg
Sól	:	6.2237	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.8580	g
Glukoza	:	12.0490	g
Fruktoza	:	11.3950	g
Sacharoza	:	17.9760	g
Laktoza	:	8.0933	g
Skrobia	:	169.2300	g
Błonnik pokarmowy	:	38.3290	g
Udział Energii z białka	:	18.3400	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35.4290	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2310	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 5 marzec 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 5 marzec 2024

środa, 6 marzec 2024

Energia	:	2589.0000 kcal
Białko	:	140.1300 g
Tłuszcz	:	73.9850 g
Węglowodany przyswajalne	:	357.9000 g
Sód	:	2249.1000 mg
Sól	:	4.7495 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2020 g
Glukoza	:	8.8619 g
Fruktoza	:	15.5330 g
Sacharoza	:	25.2440 g
Laktoza	:	2.4700 g
Skrobia	:	210.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	84.9550 g
Udział Energii z białka	:	21.0890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.0510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.8600 %

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 6 marzec 2024

Energia	:	2125.0000	kcal
Białko	:	111.0000	g
Tłuszcz	:	78.5640	g
Węglowodany przyswajalne	:	231.7600	g
Sód	:	2777.0000	mg
Sól	:	6.7879	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6130	g
Glukoza	:	8.0707	g
Fruktoza	:	9.9337	g
Sacharoza	:	14.0180	g
Laktoza	:	9.9600	g
Skrobia	:	183.0800	g
Błonnik pokarmowy	:	38.5920	g
Udział Energii z białka	:	21.3650	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.0250	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6100	%

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

czwartek, 7 marzec 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 topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
pasta twarogowa z kons rybna (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 7 marzec 2024

Energia	:	2048.8000 kcal
Białko	:	94.8060 g
Tłuszcz	:	72.3700 g
Węglowodany przyswajalne	:	222.0000 g
Sód	:	2257.4000 mg
Sól	:	5.5229 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0280 g
Glukoza	:	4.6736 g
Fruktoza	:	5.4973 g
Sacharoza	:	19.1790 g
Laktoza	:	6.2700 g
Skrobia	:	177.6800 g
Błonnik pokarmowy	:	30.9740 g
Udział Energii z białka	:	19.7660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2850 %

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