

piątek, 30 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 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

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

Kolacja

pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml

Posiłek nocy

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

piątek, 30 sierpień 2024

sobota, 31 sierpień 2024

Energia	:	2122.9000 kcal
Białko	:	96.6390 g
Tłuszcz	:	73.9550 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.4400 g
Sód	:	2477.8000 mg
Sól	:	6.0450 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.8310 g
Glukoza	:	5.7874 g
Fruktoza	:	6.0319 g
Sacharoza	:	21.6250 g
Laktoza	:	15.6800 g
Skrobia	:	177.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.5750 g
Udział Energii z białka	:	19.5430 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8050 %

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

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
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ogórek konserwowy 110g (ogórki,woda,ocet,sól,cukier,chrzan) gorczyca	100 g
ryz gotowany	
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 31 sierpień 2024

Energia	:	2111.3000 kcal
Białko	:	99.1900 g
Tłuszcz	:	66.9990 g
Węglowodany przyswajalne	:	225.8200 g
Sód	:	2494.8000 mg
Sól	:	5.7647 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2640 g
Glukoza	:	6.0492 g
Fruktoza	:	10.7750 g
Sacharoza	:	11.4820 g
Laktoza	:	2.7600 g
Skrobia	:	187.7800 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7640 g
Udział Energii z białka	:	20.8490 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.6860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.4650 %

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

niedziela, 1 wrzesień 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
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe,mąka,mleko) gluten	110 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

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 (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 1 wrzesień 2024

poniedziałek, 2 wrzesień 2024

Energia	:	1996.3000 kcal
Białko	:	107.3900 g
Tłuszcz	:	76.5770 g
Węglowodany przyswajalne	:	209.3700 g
Sód	:	2464.4000 mg
Sól	:	6.1270 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1230 g
Glukoza	:	6.8228 g
Fruktoza	:	8.8931 g
Sacharoza	:	8.4355 g
Laktoza	:	2.4980 g
Skrobia	:	178.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	35.4400 g
Udział Energii z białka	:	21.9590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.2300 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.8110 %

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	
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
(mleko) mleko	

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami	450 ml
(szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

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	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 2 wrzesień 2024

Energia	:	2152.1000	kcal
Białko	:	92.4850	g
Tłuszcz	:	76.4310	g
Węglowodany przyswajalne	:	237.4100	g
Sód	:	2277.1000	mg
Sól	:	5.4225	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.6590	g
Glukoza	:	7.9481	g
Fruktoza	:	12.7850	g
Sacharoza	:	32.0350	g
Laktoza	:	8.0633	g
Skrobia	:	166.6700	g
Błonnik pokarmowy	:	32.2040	g
Udział Energii z białka	:	18.4280	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2660	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3060	%

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

wtorek, 3 wrzesień 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,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
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 3 wrzesień 2024

środa, 4 wrzesień 2024

Energia	:	2809.2000 kcal
Białko	:	157.3700 g
Tłuszcz	:	73.9600 g
Węglowodany przyswajalne	:	392.2700 g
Sód	:	2785.8000 mg
Sól	:	6.5507 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.9920 g
Glukoza	:	5.7041 g
Fruktoza	:	4.9855 g
Sacharoza	:	20.2780 g
Laktoza	:	12.4400 g
Skrobia	:	249.2800 g
Błonnik pokarmowy	:	92.2710 g
Udział Energii z białka	:	21.9770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.2400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7830 %

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
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruska) seler	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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 4 wrzesień 2024

Energia	:	2105.8000	kcal
Białko	:	109.3900	g
Tłuszcz	:	58.1870	g
Węglowodany przyswajalne	:	229.9100	g
Sód	:	2605.8000	mg
Sól	:	5.9319	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4670	g
Glukoza	:	10.6630	g
Fruktoza	:	12.0210	g
Sacharoza	:	22.7650	g
Laktoza	:	2.4400	g
Skrobia	:	177.3200	g
Błonnik pokarmowy	:	37.4600	g
Udział Energii z białka	:	23.2640	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8420	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8930	%

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

czwartek, 5 wrzesień 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 5 wrzesień 2024

Energia	:	2110.6000 kcal
Białko	:	85.4700 g
Tłuszcz	:	60.3180 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.1100 g
Sód	:	2131.2000 mg
Sól	:	5.2020 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.1680 g
Glukoza	:	11.4900 g
Fruktoza	:	12.9900 g
Sacharoza	:	32.4730 g
Laktoza	:	7.8200 g
Skrobia	:	192.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	35.3850 g
Udział Energii z białka	:	17.4320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.8880 %

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