

piątek, 1 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) mleko	50 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 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
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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

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 brokułami 80g (twaróg, brokuły) mleko	80 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

piątek, 1 listopad 2024

sobota, 2 listopad 2024

Energia	:	2098.9000 kcal
Białko	:	110.7500 g
Tłuszcz	:	64.7550 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.1200 g
Sód	:	2603.7000 mg
Sól	:	6.0204 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.8470 g
Glukoza	:	7.1404 g
Fruktoza	:	7.9415 g
Sacharoza	:	21.2270 g
Laktoza	:	3.0900 g
Skrobia	:	207.7100 g
Błonnik pokarmowy	:	32.6070 g
Udział Energii z białka	:	21.8200 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4750 %

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)	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
jajko gotowane	50 g
(jaja) jaja	
papryka świeża	40 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakmi	450 ml
(szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn	
(kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sur z rzepy jabłka i marchwi	110 g
(rzepa,marchew,jabłko,olej)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
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)	
sałata lodowa z sosem ogrodowym	
(sałata, musztarda, olej) gorczyca	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 2 listopad 2024

Energia	:	2102.5000	kcal
Białko	:	92.5100	g
Tłuszcz	:	69.9430	g
Węglowodany przyswajalne	:	219.4300	g
Sód	:	2325.2000	mg
Sól	:	4.9329	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.7910	g
Glukoza	:	8.8157	g
Fruktoza	:	14.3260	g
Sacharoza	:	10.2480	g
Laktoza	:	10.0600	g
Skrobia	:	166.6200	g
Błonnik pokarmowy	:	40.6340	g
Udział Energii z białka	:	19.7120	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5330	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.7550	%

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

niedziela, 3 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
mix sałat (rukola, roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sał z kap pekińskiej mieszana z olejem (kapusta pekińska, jabłko, marchew, kukurydza, olej)	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

niedziela, 3 listopad 2024

Energia	:	2074.1000 kcal
Białko	:	107.0500 g
Tłuszcz	:	59.0440 g
Węglowodany przyswajalne	:	241.2400 g
Sód	:	2793.7000 mg
Sól	:	6.7688 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4160 g
Glukoza	:	6.6764 g
Fruktoza	:	9.2051 g
Sacharoza	:	24.6080 g
Laktoza	:	3.3300 g
Skrobia	:	190.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	37.6950 g
Udział Energii z białka	:	22.2500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.1390 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 4 listopad 2024

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
indyk w galarecie 65g	60 g
(drób, żelatyna)	
pasta twarogowa z chrzanem	60 g
(twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	
mix sałat	
(rukola/rozsponka) soja	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami	450 ml
(marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	
pulpet (łopatka-drób)- gotowany	
jaja, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerwona, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń, jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Podwieczorek

jogurt naturalny	150 g
(mleko) mleko	

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	
pomidor	80 gram
mix sałat	
(rukola, rozsponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 4 listopad 2024

Energia	:	2069.9000	kcal
Białko	:	99.0880	g
Tłuszcz	:	58.1940	g
Węglowodany przyswajalne	:	232.2500	g
Sód	:	2381.4000	mg
Sól	:	5.2685	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3470	g
Glukoza	:	8.6122	g
Fruktoza	:	10.0210	g
Sacharoza	:	25.5170	g
Laktoza	:	2.8800	g
Skrobia	:	175.6500	g
Błonnik pokarmowy	:	33.1420	g
Udział Energii z białka	:	21.4350	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.3240	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2410	%

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

wtorek, 5 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
ryz gotowany	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

wtorek, 5 listopad 2024

środa, 6 listopad 2024

Energia	:	2687.5000 kcal
Białko	:	168.2200 g
Tłuszcz	:	85.4870 g
Węglowodany przyswajalne	:	328.9600 g
Sód	:	2469.7000 mg
Sól	:	5.7707 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.6090 g
Glukoza	:	6.1534 g
Fruktoza	:	10.4970 g
Sacharoza	:	16.9280 g
Laktoza	:	13.2980 g
Skrobia	:	183.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	84.3410 g
Udział Energii z białka	:	24.3970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.7080 %

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	
sałatka z selera konserwowego(pacjenci)	
(seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
ser topiony 1/2	50 gram
mleko	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makronem	450 ml
(przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	
schab duszony w sosie	110 g
(mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew,jabłka)	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
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)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
ogórek zielony (kolacja)	60 g
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 6 listopad 2024

Energia	:	2225.9000 kcal
Białko	:	111.2900 g
Tłuszcz	:	79.8030 g
Węglowodany przyswajalne	:	229.6800 g
Sód	:	2576.6000 mg
Sól	:	6.3551 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.2730 g
Glukoza	:	10.3750 g
Fruktoza	:	11.6530 g
Sacharoza	:	17.7000 g
Laktoza	:	10.4300 g
Skrobia	:	173.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	33.5640 g
Udział Energii z białka	:	21.3800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.4950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.1250 %

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

czwartek, 7 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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 g
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
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

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

czwartek, 7 listopad 2024

Energia	:	2096.2000 kcal
Białko	:	98.7650 g
Tłuszcz	:	74.1770 g
Węglowodany przyswajalne	:	220.7100 g
Sód	:	2286.4000 mg
Sól	:	4.7826 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8030 g
Glukoza	:	7.9574 g
Fruktoza	:	13.9670 g
Sacharoza	:	14.5170 g
Laktoza	:	2.0400 g
Skrobia	:	169.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	38.1360 g
Udział Energii z białka	:	20.3070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.3150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.3780 %

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