

piątek, 13 grudzień 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, 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

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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

piątek, 13 grudzień 2024

Energia	:	2380.5000 kcal
Białko	:	111.5700 g
Tłuszcz	:	71.8260 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.1300 g
Sód	:	2589.0000 mg
Sól	:	5.4831 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.6660 g
Glukoza	:	7.9807 g
Fruktoza	:	12.8670 g
Sacharoza	:	25.9040 g
Laktoza	:	12.6480 g
Skrobia	:	199.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	37.4380 g
Udział Energii z białka	:	20.7250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.0210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2530 %

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

Dieta z Ograniczeniem

Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

sobota, 14 grudzień 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	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami	450 ml
(burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	
potrawka z kurczaka- duszona	
(kurczak, mieszanka warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew, jabłka)	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
ryz gotowany	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Podwieczorek

jajko gotowane	55 g
jaja	

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	
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci	80 g
(brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 14 grudzień 2024

Energia	:	2151.8000	kcal
Białko	:	96.5550	g
Tłuszcz	:	58.6360	g
Węglowodany przyswajalne	:	253.1100	g
Sód	:	2272.0000	mg
Sól	:	4.9905	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.6560	g
Glukoza	:	8.8652	g
Fruktoza	:	10.9460	g
Sacharoza	:	28.0010	g
Laktoza	:	3.4200	g
Skrobia	:	189.5700	g
Błonnik pokarmowy	:	35.9510	g
Udział Energii z białka	:	20.0490	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3950	%
Udział Energii z węglowodanów	:	52.5560	%

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

niedziela, 15 grudzień 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	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

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

niedziela, 15 grudzień 2024

Energia	:	2063.4000 kcal
Białko	:	117.5900 g
Tłuszcz	:	70.7160 g
Węglowodany przyswajalne	:	205.4900 g
Sód	:	2602.3000 mg
Sól	:	6.1518 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.7400 g
Glukoza	:	4.7600 g
Fruktoza	:	4.2374 g
Sacharoza	:	5.3467 g
Laktoza	:	2.9570 g
Skrobia	:	181.6800 g
Błonnik pokarmowy	:	30.9980 g
Udział Energii z białka	:	24.3860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.6170 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 16 grudzień 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 twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rozponka) soja	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 16 grudzień 2024

Energia	:	1973.7000	kcal
Białko	:	79.4030	g
Tłuszcz	:	57.3080	g
Węglowodany przyswajalne	:	245.3200	g
Sód	:	2163.8000	mg
Sól	:	5.2984	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.8320	g
Glukoza	:	14.2540	g
Fruktoza	:	19.8890	g
Sacharoza	:	24.6230	g
Laktoza	:	2.4000	g
Skrobia	:	172.1300	g
Błonnik pokarmowy	:	41.1020	g
Udział Energii z białka	:	17.5030	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4230	%
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0750	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 17 grudzień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, 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	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 17 grudzień 2024

środa, 18 grudzień 2024

Energia	:	2207.8000 kcal
Białko	:	105.9600 g
Tłuszcz	:	63.1070 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.9300 g
Sód	:	2634.4000 mg
Sól	:	6.6259 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1800 g
Glukoza	:	9.6955 g
Fruktoza	:	16.1900 g
Sacharoza	:	17.5210 g
Laktoza	:	8.0500 g
Skrobia	:	207.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	39.7650 g
Udział Energii z białka	:	20.6600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6550 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka)	100 g
surówka Colesław	
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 z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 18 grudzień 2024

Energia	:	2201.7000	kcal
Białko	:	107.2600	g
Tłuszcz	:	87.5900	g
Węglowodany przyswajalne	:	216.8300	g
Sód	:	2240.8000	mg
Sól	:	5.1748	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1630	g
Glukoza	:	9.3447	g
Fruktoza	:	9.0557	g
Sacharoza	:	21.7270	g
Laktoza	:	4.2000	g
Skrobia	:	169.5300	g
Błonnik pokarmowy	:	35.5170	g
Udział Energii z białka	:	20.5810	%
Udział Energii z tłuszczów	:	37.8140	%
Udział Energii z węglowodanów	:	41.6050	%

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

czwartek, 19 grudzień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszonek)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) 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 (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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszonek) soja	

Posiłek nocy

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

czwartek, 19 grudzień 2024

Energia	:	2582.7000 kcal
Białko	:	108.0500 g
Tłuszcz	:	91.2400 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.4400 g
Sód	:	2609.9000 mg
Sól	:	6.4126 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.3450 g
Glukoza	:	9.2569 g
Fruktoza	:	13.1150 g
Sacharoza	:	29.8470 g
Laktoza	:	5.8400 g
Skrobia	:	232.9100 g
Błonnik pokarmowy	:	31.5000 g
Udział Energii z białka	:	17.6900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.6980 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler