

sobota, 17 sierpień 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
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
-----------------------------------------------------------	-------

sobota, 17 sierpień 2024

Energia	:	2291.5000 kcal
Białko	:	110.0900 g
Tłuszcz	:	70.7940 g
Węglowodany przyswajalne	:	247.3900 g
Sód	:	2418.1000 mg
Sól	:	5.9299 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.6100 g
Glukoza	:	4.4030 g
Fruktoza	:	4.4743 g
Sacharoza	:	26.0400 g
Laktoza	:	5.8600 g
Skrobia	:	200.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	35.9930 g
Udział Energii z białka	:	21.3040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8730 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 18 sierpień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 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

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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 18 sierpień 2024

Energia	:	2010.5000	kcal
Białko	:	91.4460	g
Tłuszcz	:	73.5720	g
Węglowodany przyswajalne	:	207.4700	g
Sód	:	2248.8000	mg
Sól	:	5.4613	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.3910	g
Glukoza	:	9.3372	g
Fruktoza	:	15.8470	g
Sacharoza	:	11.3990	g
Laktoza	:	0.5780	g
Skrobia	:	165.0400	g
Błonnik pokarmowy	:	37.4890	g
Udział Energii z białka	:	19.6890	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35.6410	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6700	%

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

poniedziałek, 19 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 19 sierpień 2024

wtorek, 20 sierpień 2024

Energia	:	2057.9000 kcal
Białko	:	120.3600 g
Tłuszcz	:	61.3440 g
Węglowodany przyswajalne	:	226.9400 g
Sód	:	2338.4000 mg
Sól	:	5.3912 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6260 g
Glukoza	:	9.2376 g
Fruktoza	:	14.1240 g
Sacharoza	:	10.2840 g
Laktoza	:	9.8000 g
Skrobia	:	178.9200 g
Błonnik pokarmowy	:	37.7670 g
Udział Energii z białka	:	24.8000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.7600 %

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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
wtorek, 20 sierpień 2024

Energia	:	2509.9000	kcal
Białko	:	134.3600	g
Tłuszcz	:	68.3530	g
Węglowodany przyswajalne	:	337.8000	g
Sód	:	2713.5000	mg
Sól	:	6.0781	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.9790	g
Glukoza	:	6.7384	g
Fruktoza	:	8.8613	g
Sacharoza	:	27.0410	g
Laktoza	:	2.8800	g
Skrobia	:	195.5500	g
Błonnik pokarmowy	:	84.2480	g
Udział Energii z białka	:	21.4640	%
Udział Energii z tłuszczów	:	24.5690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	53.9660	%

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

środa, 21 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

środa, 21 sierpień 2024

czwartek, 22 sierpień 2024

Energia	:	2151.2000 kcal
Białko	:	100.5900 g
Tłuszcz	:	75.6970 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.5000 g
Sód	:	2063.5000 mg
Sól	:	5.0487 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.8210 g
Glukoza	:	9.0396 g
Fruktoza	:	8.1809 g
Sacharoza	:	16.1380 g
Laktoza	:	9.9200 g
Skrobia	:	180.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	38.2890 g
Udział Energii z białka	:	20.1420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.1040 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.7530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kakao	200 ml
(mleko,kakao,cukier) mleko	
pieczywo pszenno- żytnie z rogalcem	
(mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
papryka świeża	40 gram
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami	450 ml
(brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
kasza jęczmienna gotowana	
(kasza jęczmienna) gluten	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

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

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 makaronowa-warzywna(kolacja)	60 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 22 sierpień 2024

Energia	:	2396.3000	kcal
Białko	:	116.7900	g
Tłuszcz	:	54.5890	g
Węglowodany przyswajalne	:	315.9800	g
Sód	:	2688.9000	mg
Sól	:	6.6628	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.7030	g
Glukoza	:	9.3142	g
Fruktoza	:	8.8271	g
Sacharoza	:	24.2450	g
Laktoza	:	9.8080	g
Skrobia	:	254.3700	g
Błonnik pokarmowy	:	48.1060	g
Udział Energii z białka	:	21.0200	%
Udział Energii z tłuszczów	:	22.1070	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.8730	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler