

piątek, 20 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
pasta twarogowa z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 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

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jajko gotowane jaja	55 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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

piątek, 20 wrzesień 2024

Energia	:	2115.6000 kcal
Białko	:	103.3400 g
Tłuszcz	:	54.1950 g
Węglowodany przyswajalne	:	246.9100 g
Sód	:	2617.8000 mg
Sól	:	5.6997 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2540 g
Glukoza	:	7.7184 g
Fruktoza	:	7.7872 g
Sacharoza	:	22.2040 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	197.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	36.9990 g
Udział Energii z białka	:	21.8860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2900 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

sobota, 21 wrzesień 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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

potrawka z kurczaka- duszona	
(kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane	120 g
(marchew,seler,pietruszka) seler	
ryz gotowany	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
twaróg 80g	80 g
(twaróg) mleko	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 21 wrzesień 2024

Energia	:	2080.1000 kcal
Białko	:	109.7800 g
Tłuszcz	:	68.8870 g
Węglowodany przyswajalne	:	220.5000 g
Sód	:	2495.2000 mg
Sól	:	5.4114 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.3740 g
Glukoza	:	6.2124 g
Fruktoza	:	8.0046 g
Sacharoza	:	22.3340 g
Laktoza	:	12.8500 g
Skrobia	:	167.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.0170 g
Udział Energii z białka	:	22.6220 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.9400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.4380 %

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

niedziela, 22 wrzesień 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

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

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
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 22 wrzesień 2024

Energia	:	2080.3000 kcal
Białko	:	115.9400 g
Tłuszcz	:	58.2290 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.0400 g
Sód	:	2592.0000 mg
Sól	:	6.2875 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2770 g
Glukoza	:	8.5321 g
Fruktoza	:	13.3000 g
Sacharoza	:	10.5340 g
Laktoza	:	0.2280 g
Skrobia	:	197.3700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.0640 g
Udział Energii z białka	:	24.0050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 23 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony	35 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
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 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

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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g
kanapki(sprzedaż)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 23 wrzesień 2024

Energia	:	11049.0000	kcal
Białko	:	574.7100	g
Tłuszcz	:	469.2000	g
Węglowodany przyswajalne	:	1095.7000	g
Sód	:	16917.0000	mg
Sól	:	43.1570	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	251.2900	g
Glukoza	:	16.9980	g
Fruktoza	:	18.8670	g
Sacharoza	:	60.6580	g
Laktoza	:	6.8600	g
Skrobia	:	875.7300	g
Błonnik pokarmowy	:	195.5600	g
Udział Energii z białka	:	21.0820	%
Udział Energii z tłuszczów	:	38.7250	%
Udział Energii z węglowodanów	:	40.1930	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 24 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g
kanapki(sprzedaj)30szt. jaja, mleko, gluten, soja	

Posiłek nocy

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

wtorek, 24 wrzesień 2024

środa, 25 wrzesień 2024

Energia	: 11295.0000 kcal
Białko	: 555.8800 g
Tłuszcz	: 483.8700 g
Węglowodany przyswajalne	: 1070.1000 g
Sód	: 17016.0000 mg
Sól	: 43.5760 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 261.5700 g
Glukoza	: 18.8160 g
Fruktoza	: 25.4450 g
Sacharoza	: 63.2820 g
Laktoza	: 16.6600 g
Skrobia	: 919.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 144.7900 g
Udział Energii z białka	: 20.4770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 40.1040 %
Udział Energii z węglowodanów	: 39.4200 %

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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) 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 kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 g
-----------------------------------	-------

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
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 25 wrzesień 2024

Energia	:	1909.4000 kcal
Białko	:	102.1300 g
Tłuszcz	:	57.3370 g
Węglowodany przyswajalne	:	235.5100 g
Sód	:	2576.0000 mg
Sól	:	5.7170 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.2330 g
Glukoza	:	7.1263 g
Fruktoza	:	6.2525 g
Sacharoza	:	25.2540 g
Laktoza	:	2.5440 g
Skrobia	:	180.1000 g
Błonnik pokarmowy	:	36.3630 g
Udział Energii z białka	:	21.8860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4680 %

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

czwartek, 26 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
masło (mleko)	20 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa żywiecka (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 grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
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
pasta twarogowa z kons rybną 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 26 wrzesień 2024

Energia	:	2217.6000 kcal
Białko	:	109.8400 g
Tłuszcz	:	73.4490 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.4200 g
Sód	:	2594.4000 mg
Sól	:	6.2206 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0370 g
Glukoza	:	12.4970 g
Fruktoza	:	13.2520 g
Sacharoza	:	34.0540 g
Laktoza	:	10.7000 g
Skrobia	:	170.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	33.5520 g
Udział Energii z białka	:	21.1830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.9460 %

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