

piątek, 22 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	50 gram
mix sałat (rukola, roszonka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, 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

jogurt naturalny 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
kiełbasa 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

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

piątek, 22 listopad 2024

sobota, 23 listopad 2024

Energia	:	1865.5000 kcal
Białko	:	96.9100 g
Tłuszcz	:	50.5310 g
Węglowodany przyswajalne	:	235.0100 g
Sód	:	2513.6000 mg
Sól	:	5.4671 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.2270 g
Glukoza	:	5.9835 g
Fruktoza	:	6.5637 g
Sacharoza	:	11.3060 g
Laktoza	:	2.6980 g
Skrobia	:	167.9000 g
Błonnik pokarmowy	:	51.0510 g
Udział Energii z białka	:	21.7480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7380 %

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

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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
ogórek konserwowy 110g (ogórki,woda,ocet,sól,cukier,chrzan) gorczyca	100 g
ryz gotowany	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 23 listopad 2024

Energia	:	2361.2000 kcal
Białko	:	114.4800 g
Tłuszcz	:	87.7040 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.6700 g
Sód	:	3124.6000 mg
Sól	:	7.2738 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.4950 g
Glukoza	:	7.1537 g
Fruktoza	:	8.9025 g
Sacharoza	:	25.4420 g
Laktoza	:	11.4300 g
Skrobia	:	194.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	31.6610 g
Udział Energii z białka	:	20.3160 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0200 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6630 %

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

niedziela, 24 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 24 listopad 2024

Energia	:	2114.1000 kcal
Białko	:	112.3000 g
Tłuszcz	:	56.2830 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.2200 g
Sód	:	2371.9000 mg
Sól	:	5.7972 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4400 g
Glukoza	:	8.2891 g
Fruktoza	:	12.8580 g
Sacharoza	:	18.3570 g
Laktoza	:	2.4400 g
Skrobia	:	175.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	40.5090 g
Udział Energii z białka	:	23.8860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.1790 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 25 listopad 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)	
jajecznica ze szczypiorkiem	160 g
(jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	50 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami	450 ml
(marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerona, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

sok pomidorowy	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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja)	60 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 25 listopad 2024

Energia	:	2357.7000	kcal
Białko	:	115.3700	g
Tłuszcz	:	82.7030	g
Węglowodany przyswajalne	:	251.1400	g
Sód	:	2474.6000	mg
Sól	:	6.1023	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.9800	g
Glukoza	:	10.3910	g
Fruktoza	:	10.8850	g
Sacharoza	:	19.2130	g
Laktoza	:	8.0500	g
Skrobia	:	187.9800	g
Błonnik pokarmowy	:	35.1650	g
Udział Energii z białka	:	20.8770	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6750	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.4480	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 26 listopad 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszk) gluten, seler	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

wtorek, 26 listopad 2024

środa, 27 listopad 2024

Energia	:	2135.1000 kcal
Białko	:	87.0930 g
Tłuszcz	:	65.3760 g
Węglowodany przyswajalne	:	242.7000 g
Sód	:	2097.4000 mg
Sól	:	4.9444 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.2020 g
Glukoza	:	9.8315 g
Fruktoza	:	15.3120 g
Sacharoza	:	26.0510 g
Laktoza	:	9.9380 g
Skrobia	:	173.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	40.1720 g
Udział Energii z białka	:	18.2630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8920 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jogurt naturalny 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 27 listopad 2024

Energia	:	2166.6000 kcal
Białko	:	115.2000 g
Tłuszcz	:	63.1720 g
Węglowodany przyswajalne	:	230.5100 g
Sód	:	2794.4000 mg
Sól	:	6.6047 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.4260 g
Glukoza	:	5.1972 g
Fruktoza	:	5.7508 g
Sacharoza	:	20.2330 g
Laktoza	:	10.8400 g
Skrobia	:	176.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	32.5530 g
Udział Energii z białka	:	23.6130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1360 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.2510 %

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

czwartek, 28 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek zielony	50 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Energia	:	1940.2000 kcal
Białko	:	87.7450 g
Tłuszcz	:	70.1640 g
Węglowodany przyswajalne	:	203.7900 g
Sód	:	2459.1000 mg
Sól	:	5.2741 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.2100 g
Glukoza	:	6.5322 g
Fruktoza	:	10.7210 g
Sacharoza	:	9.4819 g
Laktoza	:	8.0100 g
Skrobia	:	163.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	33.0860 g
Udział Energii z białka	:	19.5240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.1280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.3470 %

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