

piątek, 25 październik 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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) 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

piątek, 25 październik 2024

Energia	:	2317.6000 kcal
Białko	:	130.7500 g
Tłuszcz	:	65.6990 g
Węglowodany przyswajalne	:	334.8300 g
Sód	:	2352.6000 mg
Sól	:	5.5947 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.8470 g
Glukoza	:	9.3293 g
Fruktoza	:	14.3220 g
Sacharoza	:	13.7880 g
Laktoza	:	9.7400 g
Skrobia	:	182.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	90.0880 g
Udział Energii z białka	:	21.3150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.0990 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5860 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 26 październik 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)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
ser topiony 1/2	50 gram
mleko	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami	450 ml
(burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	
gulasz drobiowy- duszony	
(mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana	
(kasza jęczmienna) gluten	
sałata lodowa sosem ogrodowym	
gorczyca	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g	80 g
(twaróg ,rzodkiewka) mleko	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 26 października 2024

Energia	:	2382.3000	kcal
Białko	:	106.8900	g
Tłuszcz	:	78.6020	g
Węglowodany przyswajalne	:	255.5900	g
Sód	:	2751.1000	mg
Sól	:	6.0805	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.6920	g
Glukoza	:	8.1663	g
Fruktoza	:	14.8640	g
Sacharoza	:	26.7420	g
Laktoza	:	11.6000	g
Skrobia	:	192.3500	g
Błonnik pokarmowy	:	34.2880	g
Udział Energii z białka	:	19.8180	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7920	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3900	%

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

niedziela, 27 październik 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
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/rozsponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	110 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 27 październik 2024

Energia	:	2202.6000 kcal
Białko	:	118.5900 g
Tłuszcz	:	74.3410 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.6000 g
Sód	:	3476.4000 mg
Sól	:	5.4293 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.7720 g
Glukoza	:	7.3613 g
Fruktoza	:	8.1557 g
Sacharoza	:	10.6420 g
Laktoza	:	2.0980 g
Skrobia	:	176.8500 g
Błonnik pokarmowy	:	36.2380 g
Udział Energii z białka	:	23.0520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.5130 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.4350 %

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

Dieta z Ograniczeniem Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 28 październik 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)	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
sałata lodowa z warzywami	50 g
(sałata lodowa,olej) gorczyca	
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem	450 ml
(przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta twarogowa z burakiem pieczonym	80 g
(twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	
ogórek zielony (kolacja)	60 g
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 28 października 2024

Energia	:	2397.1000 kcal
Białko	:	126.6400 g
Tłuszcz	:	80.6990 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.9700 g
Sód	:	2300.1000 mg
Sól	:	5.6153 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.6140 g
Glukoza	:	6.6990 g
Fruktoza	:	11.7180 g
Sacharoza	:	23.4400 g
Laktoza	:	13.9000 g
Skrobia	:	181.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	49.1350 g
Udział Energii z białka	:	21.8660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3500 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.7840 %

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

wtorek, 29 październik 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
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
banan	100 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
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

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

wtorek, 29 październik 2024

środa, 30 październik 2024

Energia	:	2359.9000 kcal
Białko	:	105.2600 g
Tłuszcz	:	72.8210 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.5000 g
Sód	:	2685.5000 mg
Sól	:	5.8975 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2760 g
Glukoza	:	11.6830 g
Fruktoza	:	11.9890 g
Sacharoza	:	32.0900 g
Laktoza	:	9.7800 g
Skrobia	:	193.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	36.5140 g
Udział Energii z białka	:	19.7640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7630 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4730 %

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

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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 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, 30 października 2024

Energia	:	2298.2000 kcal
Białko	:	145.1300 g
Tłuszcz	:	51.0910 g
Węglowodany przyswajalne	:	349.4500 g
Sód	:	2333.0000 mg
Sól	:	5.5456 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.0750 g
Glukoza	:	10.1920 g
Fruktoza	:	11.2250 g
Sacharoza	:	40.1330 g
Laktoza	:	5.1600 g
Skrobia	:	185.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	88.4280 g
Udział Energii z białka	:	23.8090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	18.8600 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.3310 %

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

czwartek, 31 październik 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe bez sosu - duszone (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
surówka Colesław	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Posiłek nocy

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

czwartek, 31 październik 2024

Energia	:	2295.3000 kcal
Białko	:	99.6680 g
Tłuszcz	:	86.7970 g
Węglowodany przyswajalne	:	222.2900 g
Sód	:	2200.6000 mg
Sól	:	5.0815 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5660 g
Glukoza	:	9.4189 g
Fruktoza	:	15.2520 g
Sacharoza	:	12.7670 g
Laktoza	:	9.6180 g
Skrobia	:	169.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	37.9350 g
Udział Energii z białka	:	19.2690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.7560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.9750 %

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