

sobota, 28 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

pomarańcza	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 żywiecka (mięso wieprzowe) 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
---	-------

sobota, 28 grudzień 2024

Energia	:	2216.5000 kcal
Białko	:	110.1100 g
Tłuszcz	:	59.7630 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.3100 g
Sód	:	2189.3000 mg
Sól	:	5.1598 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2150 g
Glukoza	:	7.6218 g
Fruktoza	:	9.7634 g
Sacharoza	:	27.1630 g
Laktoza	:	5.8800 g
Skrobia	:	185.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	53.2940 g
Udział Energii z białka	:	21.4690 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3140 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

niedziela, 29 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	50 gram

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 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
sał z kap pekińskiej mieszana z olejem (kapusta pekińska, jabłko, marchew, kukurydza, olej)	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 29 grudzień 2024

Energia	:	2450.4000 kcal
Białko	:	110.5400 g
Tłuszcz	:	97.3470 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.3500 g
Sód	:	2765.3000 mg
Sól	:	6.8876 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.5030 g
Glukoza	:	5.3996 g
Fruktoza	:	6.4400 g
Sacharoza	:	25.4970 g
Laktoza	:	3.0733 g
Skrobia	:	209.1400 g
Błonnik pokarmowy	:	36.0580 g
Udział Energii z białka	:	18.5800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.8170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.6030 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 30 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z grzankami mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 30 grudzień 2024

wtorek, 31 grudzień 2024

Energia	:	2234.9000 kcal
Białko	:	115.4200 g
Tłuszcz	:	55.3730 g
Węglowodany przyswajalne	:	259.4700 g
Sód	:	2293.2000 mg
Sól	:	5.5010 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7330 g
Glukoza	:	7.0597 g
Fruktoza	:	11.2870 g
Sacharoza	:	30.5640 g
Laktoza	:	12.4400 g
Skrobia	:	183.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	41.5870 g
Udział Energii z białka	:	23.1080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.9440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9480 %

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 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowa świąteczna jaja, seler, gorczyca	
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
wtorek, 31 grudzień 2024

Energia	:	2372.0000	kcal
Białko	:	118.8800	g
Tłuszcz	:	90.6490	g
Węglowodany przyswajalne	:	236.1600	g
Sód	:	2638.6000	mg
Sól	:	5.7949	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.3130	g
Glukoza	:	9.3159	g
Fruktoza	:	14.0140	g
Sacharoza	:	27.7950	g
Laktoza	:	2.4000	g
Skrobia	:	179.4000	g
Błonnik pokarmowy	:	36.1610	g
Udział Energii z białka	:	21.2660	%
Udział Energii z tłuszczów	:	36.4870	%
Udział Energii z węglowodanów	:	42.2470	%

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

środa, 1 styczeń 2025

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

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 z papryką	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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 żywiecka (mięso wieprzowe) 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
---	-------

środa, 1 styczeń 2025

czwartek, 2 styczeń 2025

Energia	:	2162.0000 kcal
Białko	:	113.6500 g
Tłuszcz	:	65.1500 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.4400 g
Sód	:	2807.8000 mg
Sól	:	6.0382 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.8140 g
Glukoza	:	10.0700 g
Fruktoza	:	16.4900 g
Sacharoza	:	23.4800 g
Laktoza	:	2.8600 g
Skrobia	:	183.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	38.3130 g
Udział Energii z białka	:	22.5630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1040 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.3330 %

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

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)	
ser topiony 1/2	50 gram
mleko	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek zielony	35 g

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
ogórek konserwowy 110g	100 g
(ogórki,woda,ocet,sól,cukier,chrzan) gorczyca	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
kasza jęczmienna gotowana	
(kasza jęczmienna) gluten	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg z pietruszka zieloną 80g	80 g
(twaróg, pietruszka zielona) mleko	
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 2 styczeń 2025

Energia	:	2551.7000	kcal
Białko	:	144.8300	g
Tłuszcz	:	71.4190	g
Węglowodany przyswajalne	:	348.8700	g
Sód	:	2841.7000	mg
Sól	:	6.7277	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4670	g
Glukoza	:	7.3664	g
Fruktoza	:	9.2546	g
Sacharoza	:	27.1340	g
Laktoza	:	11.0240	g
Skrobia	:	199.4900	g
Błonnik pokarmowy	:	85.3670	g
Udział Energii z białka	:	22.1310	%
Udział Energii z tłuszczów	:	24.5560	%
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3120	%

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

piątek, 3 styczeń 2025

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

piątek, 3 styczeń 2025

sobota, 4 styczeń 2025

Energia	:	2340.1000 kcal
Białko	:	100.8700 g
Tłuszcz	:	77.8060 g
Węglowodany przyswajalne	:	253.0400 g
Sód	:	2580.3000 mg
Sól	:	6.3493 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	44.2760 g
Glukoza	:	6.1899 g
Fruktoza	:	5.8276 g
Sacharoza	:	22.5240 g
Laktoza	:	12.6400 g
Skrobia	:	200.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	35.7820 g
Udział Energii z białka	:	19.0700 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.0950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8350 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
pomidor	60 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 4 styczeń 2025

Energia	:	2095.2000	kcal
Białko	:	101.2200	g
Tłuszcz	:	62.8510	g
Węglowodany przyswajalne	:	221.2400	g
Sód	:	2137.5000	mg
Sól	:	5.1180	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0830	g
Glukoza	:	9.7867	g
Fruktoza	:	14.2560	g
Sacharoza	:	10.0000	g
Laktoza	:	3.3600	g
Skrobia	:	178.8100	g
Błonnik pokarmowy	:	42.7750	g
Udział Energii z białka	:	21.8210	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.4860	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.6940	%

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

niedziela, 5 styczeń 2025

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

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab, cebula, olej)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	120 g
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

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

niedziela, 5 styczeń 2025

Energia	:	2092.1000 kcal
Białko	:	108.9600 g
Tłuszcz	:	59.7400 g
Węglowodany przyswajalne	:	242.3900 g
Sód	:	2498.1000 mg
Sól	:	6.1285 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2200 g
Glukoza	:	8.9098 g
Fruktoza	:	15.7140 g
Sacharoza	:	23.4970 g
Laktoza	:	5.6000 g
Skrobia	:	174.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6600 g
Udział Energii z białka	:	22.4300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 6 styczeń 2025

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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek zielony	35 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowa świąteczna jaja, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 6 styczeń 2025

Energia	:	2442.4000	kcal
Białko	:	106.4500	g
Tłuszcz	:	97.2950	g
Węglowodany przyswajalne	:	265.9600	g
Sód	:	2620.9000	mg
Sól	:	5.6404	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5120	g
Glukoza	:	4.8444	g
Fruktoza	:	3.8764	g
Sacharoza	:	25.3080	g
Laktoza	:	5.4900	g
Skrobia	:	191.3800	g
Błonnik pokarmowy	:	48.0480	g
Udział Energii z białka	:	18.0030	%
Udział Energii z tłuszczów	:	37.0210	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44.9770	%

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

wtorek, 7 styczeń 2025

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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese (makaron, mięso wieprzowe, ser żółty, mąka) jaja, gluten	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2393.8000 kcal
Białko	:	116.7400 g
Tłuszcz	:	81.0190 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.5900 g
Sód	:	2319.8000 mg
Sól	:	5.5273 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.1870 g
Glukoza	:	9.0732 g
Fruktoza	:	13.9060 g
Sacharoza	:	23.9290 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	211.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	33.3680 g
Udział Energii z białka	:	20.4950 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5030 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 8 styczeń 2025

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	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
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

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 8 styczeń 2025

Energia	:	2073.9000	kcal
Białko	:	94.1830	g
Tłuszcz	:	54.6580	g
Węglowodany przyswajalne	:	243.7400	g
Sód	:	2683.1000	mg
Sól	:	5.4344	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4430	g
Glukoza	:	13.0160	g
Fruktoza	:	12.3090	g
Sacharoza	:	25.0110	g
Laktoza	:	2.7000	g
Skrobia	:	183.9600	g
Błonnik pokarmowy	:	39.8280	g
Udział Energii z białka	:	20.4340	%
Udział Energii z tłuszczów	:	26.6820	%
Udział Energii z węglowodanów	:	52.8830	%

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

czwartek, 9 styczeń 2025

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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszk,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 9 styczeń 2025

Energia	:	2183.8000 kcal
Białko	:	96.8650 g
Tłuszcz	:	64.3200 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.9100 g
Sód	:	2187.7000 mg
Sól	:	5.1923 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4820 g
Glukoza	:	6.5884 g
Fruktoza	:	8.0656 g
Sacharoza	:	31.6760 g
Laktoza	:	10.7000 g
Skrobia	:	183.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	42.3260 g
Udział Energii z białka	:	19.9110 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.7470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.3420 %

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