

piątek, 29 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 bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

piątek, 29 listopad 2024

sobota, 30 listopad 2024

Energia	:	2306.0000 kcal
Białko	:	145.5200 g
Tłuszcz	:	49.5150 g
Węglowodany przyswajalne	:	336.2800 g
Sód	:	2273.7000 mg
Sól	:	5.2820 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.9300 g
Glukoza	:	8.6982 g
Fruktoza	:	8.7730 g
Sacharoza	:	24.6890 g
Laktoza	:	2.4600 g
Skrobia	:	194.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	86.4330 g
Udział Energii z białka	:	24.5320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	18.7810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6880 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami	450 ml
(brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
makaron gotowany z serem białym	250 g
(makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	
jabłko	180 g
(jabłko)	
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)	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) mleko	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2362.4000 kcal
Białko	:	102.7200 g
Tłuszcz	:	71.7690 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.3600 g
Sód	:	2462.1000 mg
Sól	:	6.1670 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.7930 g
Glukoza	:	7.1349 g
Fruktoza	:	13.3120 g
Sacharoza	:	9.0999 g
Laktoza	:	10.2280 g
Skrobia	:	243.4800 g
Błonnik pokarmowy	:	33.6540 g
Udział Energii z białka	:	18.5230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3590 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 1 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
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

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 g
sał.z kap.pekińsk.i marchwi z olej (kapusta pekińska, marchew, olej)	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z fasolki szparagowej(kolacja) (fasolka szparagowa, cebula, olej)	80 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 1 grudzień 2024

Energia	:	2214.1000 kcal
Białko	:	101.4200 g
Tłuszcz	:	73.5030 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.7800 g
Sód	:	2348.1000 mg
Sól	:	4.9810 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2100 g
Glukoza	:	6.9580 g
Fruktoza	:	11.2920 g
Sacharoza	:	24.1330 g
Laktoza	:	5.2200 g
Skrobia	:	178.9600 g
Błonnik pokarmowy	:	35.5010 g
Udział Energii z białka	:	20.3410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.1710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.4880 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 2 grudzień 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)	
jajka sadzone- smażone	55 g
(jaja,olej) jaja	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami	450 ml
(dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
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)	
pasztet drobiowy	55 gram
mleko, gluten, soja	
pomidor	80 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 2 grudzień 2024

Energia	:	2069.6000	kcal
Białko	:	95.0900	g
Tłuszcz	:	66.7370	g
Węglowodany przyswajalne	:	234.8800	g
Sód	:	2245.2000	mg
Sól	:	5.5023	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.8130	g
Glukoza	:	7.7452	g
Fruktoza	:	12.3240	g
Sacharoza	:	16.5620	g
Laktoza	:	9.9913	g
Skrobia	:	183.4500	g
Błonnik pokarmowy	:	35.5780	g
Udział Energii z białka	:	19.8050	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2750	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.9200	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 3 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
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej) dwutlenek siarki	
ryz gotowany	
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
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

wtorek, 3 grudzień 2024

środa, 4 grudzień 2024

Energia	:	2273.9000 kcal
Białko	:	107.6800 g
Tłuszcz	:	60.9000 g
Węglowodany przyswajalne	:	283.1800 g
Sód	:	2400.0000 mg
Sól	:	5.6976 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0780 g
Glukoza	:	10.5470 g
Fruktoza	:	14.5010 g
Sacharoza	:	22.9050 g
Laktoza	:	3.1800 g
Skrobia	:	189.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	51.9790 g
Udział Energii z białka	:	20.3990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.6440 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem	450 ml
(przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	
schab gotowany	100 g
(schab)	
szpinak duszony	90 g
(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	
jarzyny z wody- gotowane	120 g
(marchew,seler,pietruska) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
pieczeń wiedeńska	50g
(mięso wieprzowe,soja,gluten)	
pomidor	80 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 4 grudzień 2024

Energia	:	2054.6000	kcal
Białko	:	105.0800	g
Tłuszcz	:	64.2860	g
Węglowodany przyswajalne	:	253.6900	g
Sód	:	2714.8000	mg
Sól	:	6.6792	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3500	g
Glukoza	:	11.4530	g
Fruktoza	:	11.3290	g
Sacharoza	:	32.1820	g
Laktoza	:	8.8700	g
Skrobia	:	186.8000	g
Błonnik pokarmowy	:	34.7120	g
Udział Energii z białka	:	20.8730	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7320	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.3940	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 5 grudzień 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 5 grudzień 2024

Energia	:	2054.0000 kcal
Białko	:	93.1880 g
Tłuszcz	:	57.9530 g
Węglowodany przyswajalne	:	230.8200 g
Sód	:	2068.6000 mg
Sól	:	4.8955 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5070 g
Glukoza	:	8.3727 g
Fruktoza	:	10.5000 g
Sacharoza	:	27.6210 g
Laktoza	:	9.7980 g
Skrobia	:	171.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	40.0630 g
Udział Energii z białka	:	20.5080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6960 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.7960 %

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