

piątek, 6 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

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
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 6 wrzesień 2024

sobota, 7 wrzesień 2024

Energia	:	2164.9000 kcal
Białko	:	108.8100 g
Tłuszcz	:	56.6370 g
Węglowodany przyswajalne	:	247.8800 g
Sód	:	2330.2000 mg
Sól	:	5.5507 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7510 g
Glukoza	:	5.4565 g
Fruktoza	:	5.2837 g
Sacharoza	:	27.2660 g
Laktoza	:	5.1600 g
Skrobia	:	192.6900 g
Błonnik pokarmowy	:	37.1900 g
Udział Energii z białka	:	22.4760 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.3220 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2020 %

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 żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami	450 ml
(brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
makaron gotowany z sosem bolognese	
jaja, 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)	
pastę twarogową z rzodkiewką 80g	80 g
(twaróg ,rzodkiewka) mleko	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2318.9000 kcal
Białko	:	111.7100 g
Tłuszcz	:	66.8010 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.5400 g
Sód	:	2421.0000 mg
Sól	:	5.8015 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.0080 g
Glukoza	:	9.2825 g
Fruktoza	:	15.8260 g
Sacharoza	:	9.1821 g
Laktoza	:	10.9380 g
Skrobia	:	212.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	33.9420 g
Udział Energii z białka	:	21.2960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6530 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0510 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 8 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, cebula, olej)	120 g
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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 8 wrzesień 2024

Energia	:	2147.2000 kcal
Białko	:	99.5830 g
Tłuszcz	:	65.4300 g
Węglowodany przyswajalne	:	253.6600 g
Sód	:	2231.2000 mg
Sól	:	5.3366 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.1300 g
Glukoza	:	8.6528 g
Fruktoza	:	14.3060 g
Sacharoza	:	22.9490 g
Laktoza	:	5.2300 g
Skrobia	:	196.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	35.6730 g
Udział Energii z białka	:	19.8980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.4170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6850 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 9 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
cukinia pieczona (śn.)	
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
liść sałaty zielonej	5 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
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
papryka świeża	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 9 wrzesień 2024

Energia	:	2099.0000	kcal
Białko	:	109.3600	g
Tłuszcz	:	67.3750	g
Węglowodany przyswajalne	:	232.2100	g
Sód	:	2203.8000	mg
Sól	:	5.2311	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.9340	g
Glukoza	:	7.3943	g
Fruktoza	:	11.9290	g
Sacharoza	:	17.8490	g
Laktoza	:	9.9200	g
Skrobia	:	181.6000	g
Błonnik pokarmowy	:	39.7140	g
Udział Energii z białka	:	22.1750	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7390	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.0860	%

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

wtorek, 10 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
ryz gotowany	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
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
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

Posiłek nocy

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

wtorek, 10 wrzesień 2024

środa, 11 wrzesień 2024

Energia	:	2119.5000 kcal
Białko	:	92.8370 g
Tłuszcz	:	74.1310 g
Węglowodany przyswajalne	:	235.5000 g
Sód	:	2454.7000 mg
Sól	:	6.0357 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.3840 g
Glukoza	:	5.9087 g
Fruktoza	:	6.5528 g
Sacharoza	:	22.1660 g
Laktoza	:	8.7200 g
Skrobia	:	181.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7800 g
Udział Energii z białka	:	18.7500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6870 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5630 %

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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 11 wrzesień 2024

Energia	:	2277.7000 kcal
Białko	:	112.6200 g
Tłuszcz	:	74.1830 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.8500 g
Sód	:	2136.4000 mg
Sól	:	4.9357 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6440 g
Glukoza	:	12.6330 g
Fruktoza	:	18.3330 g
Sacharoza	:	22.0070 g
Laktoza	:	2.2800 g
Skrobia	:	180.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	52.6490 g
Udział Energii z białka	:	20.5360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.4380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.0260 %

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

czwartek, 12 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 12 wrzesień 2024

Energia	:	1967.4000 kcal
Białko	:	85.0340 g
Tłuszcz	:	54.0370 g
Węglowodany przyswajalne	:	230.7000 g
Sód	:	2266.0000 mg
Sól	:	5.5366 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.7640 g
Glukoza	:	6.6968 g
Fruktoza	:	6.6287 g
Sacharoza	:	21.5080 g
Laktoza	:	5.3200 g
Skrobia	:	185.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	33.7950 g
Udział Energii z białka	:	19.4440 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7540 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler