

piątek, 6 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszk,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

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 brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

piątek, 6 grudzień 2024

sobota, 7 grudzień 2024

Energia	:	2189.4000 kcal
Białko	:	100.1900 g
Tłuszcz	:	61.0570 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.8400 g
Sód	:	2488.1000 mg
Sól	:	6.0881 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.2860 g
Glukoza	:	9.3384 g
Fruktoza	:	13.4090 g
Sacharoza	:	24.2240 g
Laktoza	:	12.4800 g
Skrobia	:	179.2700 g
Błonnik pokarmowy	:	39.8600 g
Udział Energii z białka	:	20.4720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.4580 %

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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
papryka świeża	40 gram

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
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej) dwutlenek siarki	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 7 grudzień 2024

Energia	:	2394.1000 kcal
Białko	:	140.3200 g
Tłuszcz	:	67.8140 g
Węglowodany przyswajalne	:	323.2900 g
Sód	:	2804.4000 mg
Sól	:	5.9896 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7330 g
Glukoza	:	6.7526 g
Fruktoza	:	7.6756 g
Sacharoza	:	21.4960 g
Laktoza	:	3.7200 g
Skrobia	:	189.5000 g
Błonnik pokarmowy	:	83.0500 g
Udział Energii z białka	:	22.7720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.7620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.4660 %

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

niedziela, 8 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna, szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 8 grudzień 2024

poniedziałek, 9 grudzień 2024

Energia	:	2280.9000 kcal
Białko	:	127.1700 g
Tłuszcz	:	83.4490 g
Węglowodany przyswajalne	:	221.1300 g
Sód	:	2529.1000 mg
Sól	:	6.0823 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.6100 g
Glukoza	:	3.6733 g
Fruktoza	:	3.6546 g
Sacharoza	:	25.6090 g
Laktoza	:	4.7900 g
Skrobia	:	177.2300 g
Błonnik pokarmowy	:	31.3600 g
Udział Energii z białka	:	23.7230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	41.2510 %

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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami	450 ml
(marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g
(kapusta pekińska, olej)	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew,jabłka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
twaróg z pietruszka zieloną 80g	80 g
(twaróg, pietruszka zielona) mleko	
pomidor	80 gram
mix sałat	
(rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

wafel prince polo	1 szt
jaja, mleko	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 9 grudzień 2024

Energia	:	2010.8000	kcal
Białko	:	106.3500	g
Tłuszcz	:	67.1360	g
Węglowodany przyswajalne	:	227.2300	g
Sód	:	2497.1000	mg
Sól	:	6.3486	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7770	g
Glukoza	:	8.4440	g
Fruktoza	:	14.7950	g
Sacharoza	:	14.0880	g
Laktoza	:	10.8010	g
Skrobia	:	166.7800	g
Błonnik pokarmowy	:	35.0820	g
Udział Energii z białka	:	21.9440	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8880	%

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

wtorek, 10 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 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
kiełbasa 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

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

wtorek, 10 grudzień 2024

środa, 11 grudzień 2024

Energia	:	2161.9000 kcal
Białko	:	90.4790 g
Tłuszcz	:	84.2950 g
Węglowodany przyswajalne	:	234.1600 g
Sód	:	2328.1000 mg
Sól	:	5.4996 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.3010 g
Glukoza	:	7.7945 g
Fruktoza	:	8.5076 g
Sacharoza	:	20.9560 g
Laktoza	:	12.7600 g
Skrobia	:	173.7800 g
Błonnik pokarmowy	:	34.7890 g
Udział Energii z białka	:	17.5920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.8780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.5300 %

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

Śniadanie

kakao	200 ml
(mleko,kakao,cukier) mleko	
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem	
(mąka pszenna,jaja)	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
mix sałat	
(rukola,roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami	450 ml
(brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) mleko	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 11 grudzień 2024

Energia	:	1735.4000 kcal
Białko	:	94.1920 g
Tłuszcz	:	43.2640 g
Węglowodany przyswajalne	:	206.3500 g
Sód	:	1689.3000 mg
Sól	:	4.1646 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1090 g
Glukoza	:	10.4160 g
Fruktoza	:	11.3450 g
Sacharoza	:	26.0390 g
Laktoza	:	9.7500 g
Skrobia	:	141.3100 g
Błonnik pokarmowy	:	33.1850 g
Udział Energii z białka	:	23.6730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.4650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8610 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 12 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) 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
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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
pasta bułgarska 80 (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

czwartek, 12 grudzień 2024

Energia	:	2163.0000 kcal
Białko	:	104.7900 g
Tłuszcz	:	60.9380 g
Węglowodany przyswajalne	:	239.9000 g
Sód	:	2137.9000 mg
Sól	:	5.1186 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.6060 g
Glukoza	:	8.8340 g
Fruktoza	:	14.2720 g
Sacharoza	:	12.6650 g
Laktoza	:	3.2200 g
Skrobia	:	187.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	41.2870 g
Udział Energii z białka	:	21.7500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.7920 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler