

piątek, 2 sierpień 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem <small>(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten</small>	200 ml
pieczywo graham <small>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten</small>	140 g
pieczywo pszenno żytnie <small>(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)</small>	90 g
masło <small>(mleko)</small>	10 g
indyk w galarecie 65g <small>(drób,żelatyna)</small>	60 g
ser żółty 40g <small>(mleko) mleko</small>	40 gram
ogórek konserwowy <small>(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca</small>	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g <small>(twaróg) mleko</small>	60 g
---	------

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem <small>(przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler</small>	450 ml
jajka sadzone- smażone <small>(jaja,olej) jaja</small>	55 g
sałata zielona z sosem ogrodowym <small>gorczyca</small>	
szpinak duszony <small>(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten</small>	90 g
ziemniaki <small>(ziemniaki)</small>	300 g
kompot <small>(aronia,agrest,rabarbar)</small>	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata <small>(herbata granulowana, woda)</small>	250 ml
pieczywo graham (kolacja) <small>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten</small>	140 g
masło <small>(mleko)</small>	10 g
kielbasa krakowska <small>(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja</small>	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) <small>(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler</small>	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 2 sierpień 2024

sobota, 3 sierpień 2024

Energia	:	2244.1000 kcal
Białko	:	97.5750 g
Tłuszcz	:	74.3760 g
Węglowodany przyswajalne	:	242.9400 g
Sód	:	2670.1000 mg
Sól	:	6.0792 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.5220 g
Glukoza	:	8.4027 g
Fruktoza	:	8.2566 g
Sacharoza	:	17.7370 g
Laktoza	:	10.3300 g
Skrobia	:	191.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	30.9070 g
Udział Energii z białka	:	19.2130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8360 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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 kurkuma (twaróg,jaja,curkuma) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruska) seler	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 3 sierpień 2024

Energia	:	2165.7000 kcal
Białko	:	99.5370 g
Tłuszcz	:	60.0330 g
Węglowodany przyswajalne	:	253.3900 g
Sód	:	5705.3000 mg
Sól	:	4.9791 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5760 g
Glukoza	:	9.7249 g
Fruktoza	:	9.8694 g
Sacharoza	:	33.5700 g
Laktoza	:	5.2200 g
Skrobia	:	176.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	38.0600 g
Udział Energii z białka	:	20.3970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9240 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 4 sierpień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

II Śniadanie

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 g
-----------------------------------	-------

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe,mąka,mleko) gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 4 sierpień 2024

Energia	:	1985.5000 kcal
Białko	:	102.6400 g
Tłuszcz	:	66.1250 g
Węglowodany przyswajalne	:	227.2700 g
Sód	:	2807.4000 mg
Sól	:	6.2270 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.0940 g
Glukoza	:	6.5070 g
Fruktoza	:	10.6720 g
Sacharoza	:	18.8860 g
Laktoza	:	0.4480 g
Skrobia	:	177.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	36.1180 g
Udział Energii z białka	:	21.4410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.4770 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 5 sierpień 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)	
jajecznica ze szczypiorkiem	160 g
(jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami	450 ml
(kasza jęczmienna,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
papryka świeża	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 5 sierpień 2024

Energia	:	2272.9000	kcal
Białko	:	110.8000	g
Tłuszcz	:	65.6470	g
Węglowodany przyswajalne	:	251.3800	g
Sód	:	2503.3000	mg
Sól	:	6.0588	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3090	g
Glukoza	:	10.7040	g
Fruktoza	:	17.9080	g
Sacharoza	:	25.3350	g
Laktoza	:	9.9600	g
Skrobia	:	184.9200	g
Błonnik pokarmowy	:	37.9500	g
Udział Energii z białka	:	21.7300	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3010	%

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

wtorek, 6 sierpień 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 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
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 6 sierpień 2024

środa, 7 sierpień 2024

Energia	:	2457.5000 kcal
Białko	:	102.0100 g
Tłuszcz	:	84.2030 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.7700 g
Sód	:	2540.0000 mg
Sól	:	6.3378 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.8160 g
Glukoza	:	9.7187 g
Fruktoza	:	13.6910 g
Sacharoza	:	19.5100 g
Laktoza	:	10.1600 g
Skrobia	:	228.4700 g
Błonnik pokarmowy	:	32.0040 g
Udział Energii z białka	:	17.6110 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.6810 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 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.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

banan	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
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 7 sierpień 2024

Energia	:	2241.3000	kcal
Białko	:	101.8900	g
Tłuszcz	:	66.9090	g
Węglowodany przyswajalne	:	251.8700	g
Sód	:	2202.0000	mg
Sól	:	5.0970	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2560	g
Glukoza	:	10.7430	g
Fruktoza	:	14.4620	g
Sacharoza	:	26.3600	g
Laktoza	:	2.2900	g
Skrobia	:	191.5000	g
Błonnik pokarmowy	:	36.9560	g
Udział Energii z białka	:	20.2040	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8520	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9440	%

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

czwartek, 8 sierpień 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
-------------------------------	------

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	

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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 1905.9000 kcal
Białko	: 88.2010 g
Tłuszcz	: 72.0000 g
Węglowodany przyswajalne	: 200.2800 g
Sód	: 2397.9000 mg
Sól	: 5.7682 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.3730 g
Glukoza	: 2.4787 g
Fruktoza	: 2.2741 g
Sacharoza	: 5.1318 g
Laktoza	: 10.1480 g
Skrobia	: 174.0000 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6070 g
Udział Energii z białka	: 19.5790 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.9610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.4600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler