

piątek, 9 lutego 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
jajko gotowane jaja	55 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
seler panierowany (seler, mąka, jaja, bułka tarta) jaja, gluten, seler	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkiem owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
--	-------

piątek, 9 luty 2024

sobota, 10 luty 2024

Energia	:	2301.4000 kcal
Białko	:	85.5320 g
Tłuszcz	:	77.3740 g
Węglowodany przyswajalne	:	281.4100 g
Sód	:	2532.8000 mg
Sól	:	6.3362 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4130 g
Glukoza	:	7.1224 g
Fruktoza	:	11.4540 g
Sacharoza	:	25.1120 g
Laktoza	:	13.3100 g
Skrobia	:	219.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	42.2280 g
Udział Energii z białka	:	15.8090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.1780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.0130 %

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)	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
ogórek zielony	35 g

II Śniadanie

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami	450 ml
(kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) 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

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

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	
sałatka z fasolki szparagowej(kolacja)	80 g
(fasolka szparagowa,cebula,olej)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 10 luty 2024

Energia	:	2159.6000	kcal
Białko	:	111.0800	g
Tłuszcz	:	60.6860	g
Węglowodany przyswajalne	:	246.2500	g
Sód	:	2746.6000	mg
Sól	:	6.8718	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.0580	g
Glukoza	:	9.1364	g
Fruktoza	:	8.7871	g
Sacharoza	:	24.5250	g
Laktoza	:	9.9600	g
Skrobia	:	188.4300	g
Błonnik pokarmowy	:	40.3960	g
Udział Energii z białka	:	22.4910	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6470	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8620	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 11 luty 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
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
piesz z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 11 luty 2024

poniedziałek, 12 luty 2024

Energia	:	2244.1000 kcal
Białko	:	97.3070 g
Tłuszcz	:	87.2530 g
Węglowodany przyswajalne	:	238.1300 g
Sód	:	2121.2000 mg
Sól	:	5.0068 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1280 g
Glukoza	:	7.1480 g
Fruktoza	:	11.4390 g
Sacharoza	:	22.0240 g
Laktoza	:	5.3100 g
Skrobia	:	185.9600 g
Błonnik pokarmowy	:	34.4950 g
Udział Energii z białka	:	18.2990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.9190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.7820 %

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane jaja	55 g
sałatka jarska (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 12 luty 2024

Energia	:	2255.7000 kcal
Białko	:	113.6800 g
Tłuszcz	:	69.2560 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.7400 g
Sód	:	2246.7000 mg
Sól	:	5.5814 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5740 g
Glukoza	:	9.4365 g
Fruktoza	:	14.4300 g
Sacharoza	:	22.8290 g
Laktoza	:	4.3200 g
Skrobia	:	211.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	32.2390 g
Udział Energii z białka	:	21.2780 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1680 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5540 %

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

wtorek, 13 luty 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram

II Śniadanie

jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
-------------------------------	------

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z selera i jabłka (podwieczore) seler	
---	--

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

wtorek, 13 luty 2024

Energia	:	2074.4000 kcal
Białko	:	110.7400 g
Tłuszcz	:	68.1520 g
Węglowodany przyswajalne	:	223.0400 g
Sód	:	2714.5000 mg
Sól	:	6.6368 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.7300 g
Glukoza	:	9.7793 g
Fruktoza	:	10.6160 g
Sacharoza	:	15.3550 g
Laktoza	:	9.6133 g
Skrobia	:	171.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	38.8760 g
Udział Energii z białka	:	22.7340 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.7870 %

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

środa, 14 luty 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) seler	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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 14 luty 2024

Energia	:	2130.5000 kcal
Białko	:	101.4400 g
Tłuszcz	:	75.4150 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.0900 g
Sód	:	2225.6000 mg
Sól	:	5.5311 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2810 g
Glukoza	:	7.2169 g
Fruktoza	:	9.2633 g
Sacharoza	:	23.6460 g
Laktoza	:	5.4700 g
Skrobia	:	185.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	34.2890 g
Udział Energii z białka	:	19.6900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9340 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.3760 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

czwartek, 15 luty 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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

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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

czwartek, 15 luty 2024

Energia	:	2382.0000 kcal
Białko	:	139.4500 g
Tłuszcz	:	75.0490 g
Węglowodany przyswajalne	:	317.6900 g
Sód	:	2689.0000 mg
Sól	:	5.8177 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6720 g
Glukoza	:	8.2584 g
Fruktoza	:	9.8486 g
Sacharoza	:	14.0220 g
Laktoza	:	2.4600 g
Skrobia	:	178.4500 g
Błonnik pokarmowy	:	87.4680 g
Udział Energii z białka	:	22.2770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.7490 %

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