

piątek, 5 lipiec 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
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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem <small>(koper,marchew,pietruszka,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler</small>	450 ml
ziemniaki z koperkiem (kefir)	
kefir 1szt <small>mleko</small>	
jabłko <small>(jabłko)</small>	180 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 żywiecka <small>(mięso wieprzowe) gluten, soja</small>	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) <small>(marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca</small>	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

deser owsianka <small>(płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce)</small>	100 g
--	-------

piątek, 5 lipiec 2024

sobota, 6 lipiec 2024

Energia	:	2546.9000 kcal
Białko	:	116.1200 g
Tłuszcz	:	80.2870 g
Węglowodany przyswajalne	:	339.2600 g
Sód	:	2429.5000 mg
Sól	:	5.1464 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.1670 g
Glukoza	:	6.9121 g
Fruktoza	:	11.6160 g
Sacharoza	:	24.1500 g
Laktoza	:	10.8610 g
Skrobia	:	189.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	85.3560 g
Udział Energii z białka	:	18.2570 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3400 %

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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

kefir 1szt mleko	
---------------------	--

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 6 lipiec 2024

Energia	:	1955.0000	kcal
Białko	:	91.3870	g
Tłuszcz	:	63.1400	g
Węglowodany przyswajalne	:	205.4300	g
Sód	:	2026.8000	mg
Sól	:	4.8730	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5920	g
Glukoza	:	3.5376	g
Fruktoza	:	3.6294	g
Sacharoza	:	5.8141	g
Laktoza	:	3.4590	g
Skrobia	:	184.3200	g
Błonnik pokarmowy	:	31.3220	g
Udział Energii z białka	:	20.8230	%
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3690	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8080	%

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

niedziela, 7 lipiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja)	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	50 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 7 lipiec 2024

poniedziałek, 8 lipiec 2024

Energia	:	1957.9000 kcal
Białko	:	110.2200 g
Tłuszcz	:	45.6270 g
Węglowodany przyswajalne	:	238.7900 g
Sód	:	2255.8000 mg
Sól	:	5.4241 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.0440 g
Glukoza	:	10.3650 g
Fruktoza	:	15.1370 g
Sacharoza	:	24.8430 g
Laktoza	:	2.0500 g
Skrobia	:	183.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	37.2630 g
Udział Energii z białka	:	24.4020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.7290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.8680 %

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 krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
jajko gotowane	50 g
(jaja) jaja	
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
sur z rzepy jabłka i marchwi	110 g
(rzepa,marchew,jabłko,olej)	
brokuły z wody-gotowane	120 g
(brokuł)	
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)	
twaróg z koperkiem zielonym 80g	80 g
(twaróg) mleko	
pieczeń wiedeńska	50g
(mięso wieprzowe,soja,gluten)	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 8 lipiec 2024

Energia	:	2092.4000	kcal
Białko	:	97.6740	g
Tłuszcz	:	73.2490	g
Węglowodany przyswajalne	:	234.9200	g
Sód	:	2207.3000	mg
Sól	:	5.2097	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1860	g
Glukoza	:	10.3110	g
Fruktoza	:	10.8110	g
Sacharoza	:	17.5300	g
Laktoza	:	10.6800	g
Skrobia	:	175.8200	g
Błonnik pokarmowy	:	33.9250	g
Udział Energii z białka	:	19.6370	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33.1340	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.2300	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 9 lipiec 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
cukinia pieczona (śn.)	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

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	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 9 lipiec 2024

środa, 10 lipiec 2024

Energia	:	2322.6000 kcal
Białko	:	102.7500 g
Tłuszcz	:	78.0030 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.9600 g
Sód	:	2433.5000 mg
Sól	:	5.8817 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8040 g
Glukoza	:	11.5520 g
Fruktoza	:	17.6090 g
Sacharoza	:	10.2780 g
Laktoza	:	8.3300 g
Skrobia	:	212.3700 g
Błonnik pokarmowy	:	36.5660 g
Udział Energii z białka	:	18.9140 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.7760 %

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

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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
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
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 10 lipiec 2024

Energia	:	2308.0000 kcal
Białko	:	105.9400 g
Tłuszcz	:	66.2750 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.8700 g
Sód	:	2146.7000 mg
Sól	:	5.1032 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.8610 g
Glukoza	:	7.0312 g
Fruktoza	:	11.3530 g
Sacharoza	:	30.8730 g
Laktoza	:	12.6200 g
Skrobia	:	195.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	41.4820 g
Udział Energii z białka	:	20.4550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.7910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.7540 %

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

czwartek, 11 lipiec 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 11 lipiec 2024

Energia	:	2225.4000 kcal
Białko	:	120.7600 g
Tłuszcz	:	80.2790 g
Węglowodany przyswajalne	:	220.5500 g
Sód	:	2331.7000 mg
Sól	:	5.3893 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.1510 g
Glukoza	:	6.6910 g
Fruktoza	:	6.1541 g
Sacharoza	:	7.1459 g
Laktoza	:	9.6813 g
Skrobia	:	175.8600 g
Błonnik pokarmowy	:	33.2620 g
Udział Energii z białka	:	23.1370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.6070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42.2560 %

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