

piątek, 7 czerwiec 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soule (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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
pasta twarogowa z brokułami 80g (twaróg, brokuły) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 7 czerwiec 2024

sobota, 8 czerwiec 2024

Energia	:	2066.8000 kcal
Białko	:	113.1700 g
Tłuszcz	:	58.9860 g
Węglowodany przyswajalne	:	233.1500 g
Sód	:	2210.6000 mg
Sól	:	5.3614 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.8920 g
Glukoza	:	10.5660 g
Fruktoza	:	11.9060 g
Sacharoza	:	17.5140 g
Laktoza	:	2.7780 g
Skrobia	:	185.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	37.9810 g
Udział Energii z białka	:	23.6240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.6700 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek zielony	35 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

sok pomidorowy	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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 8 czerwiec 2024

Energia	:	2286.6000	kcal
Białko	:	103.0500	g
Tłuszcz	:	80.5190	g
Węglowodany przyswajalne	:	233.0000	g
Sód	:	2590.1000	mg
Sól	:	6.1143	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.9300	g
Glukoza	:	5.5782	g
Fruktoza	:	9.8124	g
Sacharoza	:	10.5130	g
Laktoza	:	10.9700	g
Skrobia	:	189.8100	g
Błonnik pokarmowy	:	32.4890	g
Udział Energii z białka	:	19.9230	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0270	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45.0490	%

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

niedziela, 9 czerwiec 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
ogórek konserwowy 110g (ogórki, woda, ocet, sól, cukier, chrzan) gorczyca	100 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

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

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

niedziela, 9 czerwiec 2024

Energia	:	2188.0000 kcal
Białko	:	111.7000 g
Tłuszcz	:	70.7340 g
Węglowodany przyswajalne	:	242.0100 g
Sód	:	2672.4000 mg
Sól	:	5.9071 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.8460 g
Glukoza	:	3.6697 g
Fruktoza	:	5.4161 g
Sacharoza	:	31.8400 g
Laktoza	:	4.7400 g
Skrobia	:	189.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	32.4590 g
Udział Energii z białka	:	21.7790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1890 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 10 czerwiec 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)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
jajko gotowane	55 g
jaja	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami	450 ml
(brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet (łopatka-drób)- gotowany	
jaja, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerwona, cebula, olej)	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
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)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja)	60 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 10 czerwiec 2024

Energia	:	2281.4000	kcal
Białko	:	108.0400	g
Tłuszcz	:	68.9150	g
Węglowodany przyswajalne	:	267.3400	g
Sód	:	2312.1000	mg
Sól	:	5.6917	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4630	g
Glukoza	:	12.5760	g
Fruktoza	:	16.1210	g
Sacharoza	:	25.9540	g
Laktoza	:	9.7500	g
Skrobia	:	199.8400	g
Błonnik pokarmowy	:	39.5060	g
Udział Energii z białka	:	20.3670	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2320	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4000	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 11 czerwiec 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 z twarogu i papryki kons, jaj (twaróg, jaja, papryka kon.) jaja, mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jogurt naturalny mleko	150 g
---------------------------	-------

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 11 czerwiec 2024

środa, 12 czerwiec 2024

Energia	:	2130.0000 kcal
Białko	:	97.8260 g
Tłuszcz	:	66.8490 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.7700 g
Sód	:	2231.3000 mg
Sól	:	5.0958 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4770 g
Glukoza	:	7.2820 g
Fruktoza	:	11.7910 g
Sacharoza	:	13.6800 g
Laktoza	:	2.6200 g
Skrobia	:	178.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	36.2200 g
Udział Energii z białka	:	20.5080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.9590 %

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)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ser topiony 1/3	33 gram
mleko	
sałata lodowa z sosem ogrodowym	
(sałata, musztarda, olej) gorczyca	

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem	450 ml
(przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pieczeń wiedeńska	50g
(mięso wieprzowe,soja,gluten)	
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci	80 g
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 12 czerwiec 2024

Energia	:	2173.7000 kcal
Białko	:	102.8600 g
Tłuszcz	:	73.8440 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.5000 g
Sód	:	2626.4000 mg
Sól	:	5.6937 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0530 g
Glukoza	:	12.2840 g
Fruktoza	:	18.4570 g
Sacharoza	:	20.5700 g
Laktoza	:	10.2500 g
Skrobia	:	170.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	38.3530 g
Udział Energii z białka	:	20.0310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3550 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.6140 %

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

czwartek, 13 czerwiec 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
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (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,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) 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

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 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, 13 czerwiec 2024

Energia	:	2534.1000 kcal
Białko	:	104.1900 g
Tłuszcz	:	82.4980 g
Węglowodany przyswajalne	:	289.5900 g
Sód	:	2231.3000 mg
Sól	:	5.3497 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.7840 g
Glukoza	:	6.5393 g
Fruktoza	:	12.7400 g
Sacharoza	:	21.9730 g
Laktoza	:	13.0400 g
Skrobia	:	229.8400 g
Błonnik pokarmowy	:	31.8820 g
Udział Energii z białka	:	17.9820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9810 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler