

piątek, 12 lipiec 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 12 lipiec 2024

sobota, 13 lipiec 2024

Energia	:	2241.3000 kcal
Białko	:	95.7910 g
Tłuszcz	:	67.1990 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.3600 g
Sód	:	2682.2000 mg
Sól	:	6.6708 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0680 g
Glukoza	:	8.4211 g
Fruktoza	:	12.9990 g
Sacharoza	:	13.8620 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	220.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	44.6030 g
Udział Energii z białka	:	18.4800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3510 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
ogórek zielony	35 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
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna, mięso drobiowe, boczek, brokuły, marchew, seler, pietruszka) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 13 lipiec 2024

Energia	:	2065.1000 kcal
Białko	:	85.4470 g
Tłuszcz	:	67.8300 g
Węglowodany przyswajalne	:	223.7200 g
Sód	:	2060.0000 mg
Sól	:	4.9073 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2450 g
Glukoza	:	4.7782 g
Fruktoza	:	6.4670 g
Sacharoza	:	19.5110 g
Laktoza	:	5.6720 g
Skrobia	:	182.4000 g
Błonnik pokarmowy	:	33.2730 g
Udział Energii z białka	:	18.5030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.0490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.4470 %

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

niedziela, 14 lipiec 2024

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
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 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 pieczone z cynamonem

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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 14 lipiec 2024

Energia	:	1962.5000 kcal
Białko	:	90.7380 g
Tłuszcz	:	59.7700 g
Węglowodany przyswajalne	:	227.8900 g
Sód	:	2157.1000 mg
Sól	:	5.0894 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.8420 g
Glukoza	:	10.7930 g
Fruktoza	:	15.7330 g
Sacharoza	:	24.6670 g
Laktoza	:	2.4000 g
Skrobia	:	172.7300 g
Błonnik pokarmowy	:	37.0060 g
Udział Energii z białka	:	20.0260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.6800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2950 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 15 lipiec 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 (pacjenci 2 szt.jaj)	110 g
(jaja,margaryna) jaja	
kiełbasa-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 koperkowa z ziemniakami	450 ml
(koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
gulasz z wątróbki drobiowej- duszony	
(wątroba drobiowa,mąka,śmietana) mleko, gluten	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
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)	
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g	80 g
(twaróg ,rzodkiewka) mleko	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 15 lipiec 2024

Energia	:	2899.4000	kcal
Białko	:	177.8000	g
Tłuszcz	:	89.1830	g
Węglowodany przyswajalne	:	343.1800	g
Sód	:	2460.9000	mg
Sól	:	5.6347	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.3730	g
Glukoza	:	9.6830	g
Fruktoza	:	10.6530	g
Sacharoza	:	26.7040	g
Laktoza	:	12.9200	g
Skrobia	:	186.2700	g
Błonnik pokarmowy	:	87.7510	g
Udział Energii z białka	:	24.6380	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8060	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5550	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 16 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ryz gotowany	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 16 lipiec 2024

środa, 17 lipiec 2024

Energia	:	2166.5000 kcal
Białko	:	86.2090 g
Tłuszcz	:	78.1060 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.7000 g
Sód	:	2681.6000 mg
Sól	:	6.4769 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1140 g
Glukoza	:	8.0632 g
Fruktoza	:	14.5980 g
Sacharoza	:	26.8720 g
Laktoza	:	11.0300 g
Skrobia	:	188.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	34.9060 g
Udział Energii z białka	:	16.6860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.0150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2990 %

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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona,majonez,olej)	
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
pastę twarogową z kons rybą 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 17 lipiec 2024

Energia	:	2151.2000 kcal
Białko	:	99.4820 g
Tłuszcz	:	73.3640 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.0600 g
Sód	:	2061.3000 mg
Sól	:	5.1868 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.1280 g
Glukoza	:	12.8230 g
Fruktoza	:	15.5960 g
Sacharoza	:	20.4510 g
Laktoza	:	3.2200 g
Skrobia	:	189.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	37.6760 g
Udział Energii z białka	:	19.1820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.9890 %

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

czwartek, 18 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 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
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
mizeria ze smietaną	
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 brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 18 lipiec 2024

Energia	:	2156.9000 kcal
Białko	:	116.3900 g
Tłuszcz	:	78.7100 g
Węglowodany przyswajalne	:	210.6300 g
Sód	:	2507.0000 mg
Sól	:	6.1836 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.3010 g
Glukoza	:	6.0029 g
Fruktoza	:	7.7871 g
Sacharoza	:	7.9359 g
Laktoza	:	10.0180 g
Skrobia	:	167.5500 g
Błonnik pokarmowy	:	32.7950 g
Udział Energii z białka	:	23.0880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.1300 %
Udział Energii z węglowodanów	:	41.7820 %

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