

sobota, 13 kwiecień 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ryz gotowany	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

sobota, 13 kwiecień 2024

Energia	:	2205.0000 kcal
Białko	:	97.9310 g
Tłuszcz	:	72.1380 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.4200 g
Sód	:	2668.8000 mg
Sól	:	6.4005 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.9640 g
Glukoza	:	7.2820 g
Fruktoza	:	12.2580 g
Sacharoza	:	9.1762 g
Laktoza	:	11.1400 g
Skrobia	:	187.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	35.5430 g
Udział Energii z białka	:	19.7180 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.6020 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

niedziela, 14 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szcypiorek) jaja	160 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
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
pastę twarogową z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 14 kwiecień 2024

Energia	:	2112.3000	kcal
Białko	:	130.1400	g
Tłuszcz	:	59.9290	g
Węglowodany przyswajalne	:	226.4900	g
Sód	:	2452.8000	mg
Sól	:	5.8665	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.6820	g
Glukoza	:	6.4734	g
Fruktoza	:	8.2973	g
Sacharoza	:	22.0350	g
Laktoza	:	5.3600	g
Skrobia	:	179.4500	g
Błonnik pokarmowy	:	36.6810	g
Udział Energii z białka	:	26.4800	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4360	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.0840	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 15 kwiecień 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
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
piesz z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

poniedziałek, 15 kwiecień 2024

wtorek, 16 kwiecień 2024

Energia	:	2013.4000 kcal
Białko	:	95.1370 g
Tłuszcz	:	69.2800 g
Węglowodany przyswajalne	:	232.7400 g
Sód	:	2253.8000 mg
Sól	:	5.6640 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.9900 g
Glukoza	:	9.9305 g
Fruktoza	:	12.0200 g
Sacharoza	:	12.2110 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	182.3600 g
Błonnik pokarmowy	:	38.4920 g
Udział Energii z białka	:	19.6660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.2230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.1110 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) 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	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g
szczypiorek	100

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
wtorek, 16 kwiecień 2024

Energia	:	2197.1000 kcal
Białko	:	92.3560 g
Tłuszcz	:	71.7110 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.2900 g
Sód	:	1981.6000 mg
Sól	:	4.8055 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6330 g
Glukoza	:	10.7870 g
Fruktoza	:	14.3330 g
Sacharoza	:	20.9770 g
Laktoza	:	3.3600 g
Skrobia	:	195.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	36.5010 g
Udział Energii z białka	:	18.0380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4480 %

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

środa, 17 kwiecień 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

środa, 17 kwiecień 2024

Energia	:	1781.3000 kcal
Białko	:	81.9610 g
Tłuszcz	:	47.9980 g
Węglowodany przyswajalne	:	217.8000 g
Sód	:	2371.1000 mg
Sól	:	4.7418 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.7840 g
Glukoza	:	7.1098 g
Fruktoza	:	7.5847 g
Sacharoza	:	11.4370 g
Laktoza	:	10.5800 g
Skrobia	:	175.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	37.2640 g
Udział Energii z białka	:	20.1010 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.4850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4140 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 18 kwiecień 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
twaróg ze szczypiorkiem (twaróg) mleko	60 g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 18 kwiecień 2024

Energia	:	2402.9000	kcal
Białko	:	151.7000	g
Tłuszcz	:	57.8840	g
Węglowodany przyswajalne	:	314.2200	g
Sód	:	2535.2000	mg
Sól	:	5.2284	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2950	g
Glukoza	:	7.5608	g
Fruktoza	:	7.4632	g
Sacharoza	:	12.2300	g
Laktoza	:	4.1400	g
Skrobia	:	185.4700	g
Błonnik pokarmowy	:	91.0760	g
Udział Energii z białka	:	25.4460	%
Udział Energii z tłuszczów	:	21.8460	%
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7080	%

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

piątek, 19 kwiecień 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

piątek, 19 kwiecień 2024

Energia	:	2329.9000 kcal
Białko	:	112.7200 g
Tłuszcz	:	80.1990 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.5100 g
Sód	:	2722.3000 mg
Sól	:	5.9917 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.1910 g
Glukoza	:	5.7155 g
Fruktoza	:	6.0019 g
Sacharoza	:	27.2100 g
Laktoza	:	10.3900 g
Skrobia	:	206.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	38.8530 g
Udział Energii z białka	:	19.9980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.9900 %

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