

piątek, 14 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 bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) 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

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

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 14 czerwiec 2024

sobota, 15 czerwiec 2024

Energia	:	2323.8000 kcal
Białko	:	143.8500 g
Tłuszcz	:	57.6690 g
Węglowodany przyswajalne	:	306.0300 g
Sód	:	2260.7000 mg
Sól	:	5.0950 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2060 g
Glukoza	:	6.8128 g
Fruktoza	:	8.6193 g
Sacharoza	:	9.1073 g
Laktoza	:	2.6980 g
Skrobia	:	182.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	84.8180 g
Udział Energii z białka	:	24.8170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.3860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7970 %

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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami	450 ml
(kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
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)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) mleko	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 15 czerwiec 2024

Energia	:	2118.6000	kcal
Białko	:	112.5500	g
Tłuszcz	:	57.5670	g
Węglowodany przyswajalne	:	249.6500	g
Sód	:	2584.3000	mg
Sól	:	6.5015	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.7170	g
Glukoza	:	7.6138	g
Fruktoza	:	12.3120	g
Sacharoza	:	16.3090	g
Laktoza	:	9.9700	g
Skrobia	:	196.6300	g
Błonnik pokarmowy	:	36.5220	g
Udział Energii z białka	:	22.8880	%
Udział Energii z tłuszczów	:	26.3410	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.7710	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 16 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
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
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 16 czerwiec 2024

Energia	:	1965.7000 kcal
Białko	:	108.8100 g
Tłuszcz	:	53.0400 g
Węglowodany przyswajalne	:	227.4500 g
Sód	:	1886.7000 mg
Sól	:	4.3822 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.7000 g
Glukoza	:	8.3001 g
Fruktoza	:	13.4730 g
Sacharoza	:	22.2690 g
Laktoza	:	3.1940 g
Skrobia	:	177.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	33.1730 g
Udział Energii z białka	:	23.8830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9240 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 17 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)	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
humus z fasoli "Jaś"	
(fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami	450 ml
(burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona	100 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
sur z młodej kapusty z koperkiem	
(kapusta biała,koper,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)	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka jarska z kurkumą (kolacja)	80 g
(marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 17 czerwiec 2024

Energia	:	2296.6000	kcal
Białko	:	102.0000	g
Tłuszcz	:	70.3740	g
Węglowodany przyswajalne	:	254.0400	g
Sód	:	2131.2000	mg
Sól	:	5.0507	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8660	g
Glukoza	:	9.2467	g
Fruktoza	:	8.8388	g
Sacharoza	:	25.9520	g
Laktoza	:	12.4400	g
Skrobia	:	191.0100	g
Błonnik pokarmowy	:	44.0910	g
Udział Energii z białka	:	19.8290	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7830	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3880	%

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

wtorek, 18 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z rukolą, roszonką (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) 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	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 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 twarogowa z kons rybną 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 18 czerwiec 2024

środa, 19 czerwiec 2024

Energia	:	2040.4000 kcal
Białko	:	85.6980 g
Tłuszcz	:	80.9710 g
Węglowodany przyswajalne	:	223.7700 g
Sód	:	2339.7000 mg
Sól	:	5.8012 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4760 g
Glukoza	:	6.8261 g
Fruktoza	:	11.2190 g
Sacharoza	:	12.8620 g
Laktoza	:	4.0000 g
Skrobia	:	175.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	36.7450 g
Udział Energii z białka	:	17.4310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.0560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.5140 %

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

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)	
indyk w galarecie 65g	60 g
(drób,żelatyna)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml
jaja, mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
surówka z marchwi i jabłka	140 g
(marchew,jabłka)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci	80 g
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

jabłko	180 g
(jabłko)	

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 19 czerwiec 2024

Energia	:	2167.3000 kcal
Białko	:	105.3900 g
Tłuszcz	:	70.2860 g
Węglowodany przyswajalne	:	220.5400 g
Sód	:	2330.2000 mg
Sól	:	5.2369 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.8220 g
Glukoza	:	9.2827 g
Fruktoza	:	15.6430 g
Sacharoza	:	10.5110 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	163.5500 g
Błonnik pokarmowy	:	40.6240 g
Udział Energii z białka	:	21.7720 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.5590 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 20 czerwiec 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
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 dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 20 czerwiec 2024

Energia	:	2519.4000 kcal
Białko	:	123.4400 g
Tłuszcz	:	60.7400 g
Węglowodany przyswajalne	:	310.3500 g
Sód	:	2702.9000 mg
Sól	:	6.5559 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.5660 g
Glukoza	:	10.7390 g
Fruktoza	:	10.1640 g
Sacharoza	:	38.9850 g
Laktoza	:	10.0740 g
Skrobia	:	235.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	40.9280 g
Udział Energii z białka	:	21.6380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.9570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4040 %

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