

piątek, 17 maj 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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
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

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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

piątek, 17 maj 2024

sobota, 18 maj 2024

Energia	:	2134.1000 kcal
Białko	:	115.2500 g
Tłuszcz	:	62.9300 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.9800 g
Sód	:	2058.2000 mg
Sól	:	5.0068 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.2620 g
Glukoza	:	13.2060 g
Fruktoza	:	19.0280 g
Sacharoza	:	15.3730 g
Laktoza	:	2.3200 g
Skrobia	:	187.2900 g
Błonnik pokarmowy	:	58.0270 g
Udział Energii z białka	:	21.7930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.7750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.4320 %

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

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 60g (twaróg) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jajko gotowane (jaja) jaja	50 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 18 maj 2024

Energia	:	2705.1000	kcal
Białko	:	151.7000	g
Tłuszcz	:	81.2250	g
Węglowodany przyswajalne	:	341.5200	g
Sód	:	2586.6000	mg
Sól	:	5.9383	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.4370	g
Glukoza	:	7.0410	g
Fruktoza	:	8.2574	g
Sacharoza	:	21.9750	g
Laktoza	:	3.5600	g
Skrobia	:	202.1700	g
Błonnik pokarmowy	:	85.8930	g
Udział Energii z białka	:	22.4410	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.0360	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.5220	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 19 maj 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 19 maj 2024

poniedziałek, 20 maj 2024

Energia	:	1846.4000 kcal
Białko	:	108.2600 g
Tłuszcz	:	53.1290 g
Węglowodany przyswajalne	:	199.1500 g
Sód	:	2208.2000 mg
Sól	:	5.2773 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.0240 g
Glukoza	:	4.4708 g
Fruktoza	:	5.2047 g
Sacharoza	:	13.2660 g
Laktoza	:	2.4680 g
Skrobia	:	167.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	31.5090 g
Udział Energii z białka	:	25.3560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.9990 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.6450 %

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

Śniadanie

kakao	200 ml
(mleko,kakao,cukier) mleko	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg z pietruszka zieloną 60g	60 g
(twaróg, pietruszka zielona) mleko	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
udziec pieczony z kurczaka	150 g
(udziec z kurczaka, olej)	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi	
(kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka jarska z kurkumą (kolacja)	80 g
(marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 20 maj 2024

Energia	:	2111.5000	kcal
Białko	:	97.7440	g
Tłuszcz	:	66.3640	g
Węglowodany przyswajalne	:	242.8300	g
Sód	:	2383.9000	mg
Sól	:	5.7611	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4380	g
Glukoza	:	12.4850	g
Fruktoza	:	16.9040	g
Sacharoza	:	21.6010	g
Laktoza	:	10.0640	g
Skrobia	:	174.8100	g
Błonnik pokarmowy	:	37.6590	g
Udział Energii z białka	:	19.9520	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.4800	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5680	%

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

wtorek, 21 maj 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	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
jabłko (jabłko)	180 g
ryz gotowany	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 21 maj 2024

Energia	:	2151.8000 kcal
Białko	:	98.1510 g
Tłuszcz	:	64.8080 g
Węglowodany przyswajalne	:	261.3500 g
Sód	:	2165.5000 mg
Sól	:	5.1585 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.3640 g
Glukoza	:	9.4824 g
Fruktoza	:	14.9850 g
Sacharoza	:	16.1600 g
Laktoza	:	10.4600 g
Skrobia	:	201.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	45.0150 g
Udział Energii z białka	:	19.4230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 22 maj 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	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
pasta twarogowa kurkuma 80g (twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko	80 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 22 maj 2024

Energia	:	2494.4000 kcal
Białko	:	126.7400 g
Tłuszcz	:	82.2590 g
Węglowodany przyswajalne	:	274.8600 g
Sód	:	6209.8000 mg
Sól	:	6.2424 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.2200 g
Glukoza	:	10.1770 g
Fruktoza	:	13.9990 g
Sacharoza	:	28.8060 g
Laktoza	:	12.9400 g
Skrobia	:	191.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	38.6690 g
Udział Energii z białka	:	21.6030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.8500 %

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

czwartek, 23 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 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
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 23 maj 2024

Energia	:	2084.4000 kcal
Białko	:	100.0100 g
Tłuszcz	:	67.1280 g
Węglowodany przyswajalne	:	215.3300 g
Sód	:	2072.0000 mg
Sól	:	4.4601 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5860 g
Glukoza	:	5.1441 g
Fruktoza	:	5.3290 g
Sacharoza	:	12.8560 g
Laktoza	:	2.9380 g
Skrobia	:	184.1200 g
Błonnik pokarmowy	:	34.1150 g
Udział Energii z białka	:	21.4440 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1710 %

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