

piątek, 19 lipiec 2024

sobota, 20 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2322.4000 kcal
Białko	: 90.8290 g
Tłuszcz	: 68.4090 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.4700 g
Sód	: 2148.7000 mg
Sól	: 5.1152 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.0270 g
Glukoza	: 11.2810 g
Fruktoza	: 15.1620 g
Sacharoza	: 37.1260 g
Laktoza	: 2.6100 g
Skrobia	: 229.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 33.2990 g
Udział Energii z białka	: 16.6900 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0280 %

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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	45 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	120 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	100 g
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
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 20 lipiec 2024

Energia	:	2387.4000	kcal
Białko	:	134.0300	g
Tłuszcz	:	57.6570	g
Węglowodany przyswajalne	:	344.7900	g
Sód	:	1907.0000	mg
Sól	:	4.3646	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3430	g
Glukoza	:	13.9750	g
Fruktoza	:	19.2370	g
Sacharoza	:	23.8390	g
Laktoza	:	4.0000	g
Skrobia	:	186.9600	g
Błonnik pokarmowy	:	96.5050	g
Udział Energii z białka	:	22.0240	%
Udział Energii z tłuszczów	:	21.3180	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6580	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 lipiec 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) 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

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 21 lipiec 2024

Energia	:	2145.1000 kcal
Białko	:	124.6700 g
Tłuszcz	:	60.0410 g
Węglowodany przyswajalne	:	240.6900 g
Sód	:	2634.4000 mg
Sól	:	6.4710 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.1810 g
Glukoza	:	5.5363 g
Fruktoza	:	5.6428 g
Sacharoza	:	20.7610 g
Laktoza	:	4.7900 g
Skrobia	:	198.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.0920 g
Udział Energii z białka	:	24.9120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.0940 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 22 lipiec 2024

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg ze szczypiorkiem 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałata lodowa z kukurydzą	
(sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami	450 ml
(dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe w sosie (duszone)	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
ćwikła z chrzanem - gotowana	
(buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
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)	
pasztet kremowy	55 g
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 22 lipiec 2024

Energia	:	2057.8000	kcal
Białko	:	91.4260	g
Tłuszcz	:	73.0250	g
Węglowodany przyswajalne	:	220.1600	g
Sód	:	2096.3000	mg
Sól	:	5.0922	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.6560	g
Glukoza	:	6.8544	g
Fruktoza	:	11.3190	g
Sacharoza	:	17.2430	g
Laktoza	:	2.4580	g
Skrobia	:	175.9900	g
Błonnik pokarmowy	:	38.2920	g
Udział Energii z białka	:	19.2110	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34.5260	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2620	%

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

wtorek, 23 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 23 lipiec 2024

środa, 24 lipiec 2024

Energia	:	2321.7000 kcal
Białko	:	111.8100 g
Tłuszcz	:	80.5050 g
Węglowodany przyswajalne	:	248.6000 g
Sód	:	2611.5000 mg
Sól	:	6.4179 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8260 g
Glukoza	:	7.5185 g
Fruktoza	:	10.0110 g
Sacharoza	:	24.7390 g
Laktoza	:	2.9800 g
Skrobia	:	192.4500 g
Błonnik pokarmowy	:	37.7130 g
Udział Energii z białka	:	20.6470 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.4480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.9060 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszką, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszką) 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem 80g (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 24 lipiec 2024

Energia	:	2188.5000 kcal
Białko	:	126.3800 g
Tłuszcz	:	63.4440 g
Węglowodany przyswajalne	:	224.9700 g
Sód	:	2162.5000 mg
Sól	:	4.4786 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.0700 g
Glukoza	:	8.3384 g
Fruktoza	:	7.7641 g
Sacharoza	:	21.8150 g
Laktoza	:	5.0800 g
Skrobia	:	176.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	32.6210 g
Udział Energii z białka	:	25.5780 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.5320 %

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

czwartek, 25 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
jabłko (jabłko)	180 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2229.4000 kcal
Białko	:	88.7390 g
Tłuszcz	:	67.3170 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.7600 g
Sód	:	2602.0000 mg
Sól	:	5.6140 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7060 g
Glukoza	:	9.7121 g
Fruktoza	:	20.8480 g
Sacharoza	:	25.4370 g
Laktoza	:	3.5100 g
Skrobia	:	222.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	36.0830 g
Udział Energii z białka	:	16.8080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5040 %

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