

piątek, 24 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 24 maj 2024

sobota, 25 maj 2024

Energia	:	1981.1000 kcal
Białko	:	86.1430 g
Tłuszcz	:	69.8110 g
Węglowodany przyswajalne	:	215.0400 g
Sód	:	2291.2000 mg
Sól	:	5.6788 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7610 g
Glukoza	:	8.3042 g
Fruktoza	:	8.1851 g
Sacharoza	:	24.4550 g
Laktoza	:	2.2600 g
Skrobia	:	170.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	34.1530 g
Udział Energii z białka	:	18.7980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.2760 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.9260 %

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

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 topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
papryka świeża	60 gram

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 25 maj 2024

Energia	:	2022.2000	kcal
Białko	:	106.3400	g
Tłuszcz	:	55.6580	g
Węglowodany przyswajalne	:	233.2900	g
Sód	:	2262.4000	mg
Sól	:	5.5454	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.9790	g
Glukoza	:	10.4580	g
Fruktoza	:	14.9190	g
Sacharoza	:	11.1300	g
Laktoza	:	11.1300	g
Skrobia	:	180.5800	g
Błonnik pokarmowy	:	42.4500	g
Udział Energii z białka	:	22.8760	%
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9390	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.1850	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 26 maj 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane jaja	55 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
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 26 maj 2024

poniedziałek, 27 maj 2024

Energia	:	1982.6000 kcal
Białko	:	117.9400 g
Tłuszcz	:	50.7510 g
Węglowodany przyswajalne	:	227.6500 g
Sód	:	2264.4000 mg
Sól	:	5.3893 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.8220 g
Glukoza	:	5.3590 g
Fruktoza	:	7.1549 g
Sacharoza	:	22.0150 g
Laktoza	:	4.7400 g
Skrobia	:	176.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	36.0040 g
Udział Energii z białka	:	25.6510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.8360 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5130 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper, marchew, pietruszka, seler, ryż, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jogurt naturalny mleko	150 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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 27 maj 2024

Energia	:	2713.4000	kcal
Białko	:	135.9200	g
Tłuszcz	:	95.0640	g
Węglowodany przyswajalne	:	375.1100	g
Sód	:	2576.4000	mg
Sól	:	6.0884	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5980	g
Glukoza	:	8.6269	g
Fruktoza	:	12.6070	g
Sacharoza	:	19.0250	g
Laktoza	:	2.8733	g
Skrobia	:	226.7800	g
Błonnik pokarmowy	:	80.9700	g
Udział Energii z białka	:	18.7490	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.5060	%
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7450	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 28 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane (jaja) jaja	50 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
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
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
pastą twarogowa z kons rybna 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 28 maj 2024

środa, 29 maj 2024

Energia	:	1944.9000 kcal
Białko	:	99.3550 g
Tłuszcz	:	59.1190 g
Węglowodany przyswajalne	:	217.4500 g
Sód	:	2359.9000 mg
Sól	:	5.8156 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2700 g
Glukoza	:	4.0604 g
Fruktoza	:	5.6544 g
Sacharoza	:	15.2220 g
Laktoza	:	10.7680 g
Skrobia	:	177.1900 g
Błonnik pokarmowy	:	33.6360 g
Udział Energii z białka	:	22.0880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.5710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.3410 %

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

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,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
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

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 29 maj 2024

Energia	:	2359.3000 kcal
Białko	:	117.0400 g
Tłuszcz	:	87.7580 g
Węglowodany przyswajalne	:	219.1100 g
Sód	:	2291.7000 mg
Sól	:	5.4526 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.6050 g
Glukoza	:	9.2421 g
Fruktoza	:	13.2160 g
Sacharoza	:	9.4432 g
Laktoza	:	10.3200 g
Skrobia	:	170.4000 g
Błonnik pokarmowy	:	36.7290 g
Udział Energii z białka	:	21.9340 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.0040 %
Udział Energii z węglowodanów	:	41.0620 %

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

czwartek, 30 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
sałata lodowa z rukolą, roszponką (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy, makaron, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka)	120 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
papryka świeża	60 gram

Posiłek nocy

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

czwartek, 30 maj 2024

Energia	:	2078.9000 kcal
Białko	:	93.5180 g
Tłuszcz	:	67.7350 g
Węglowodany przyswajalne	:	239.8900 g
Sód	:	2143.3000 mg
Sól	:	5.1502 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8580 g
Glukoza	:	8.5258 g
Fruktoza	:	14.6240 g
Sacharoza	:	23.2550 g
Laktoza	:	5.2200 g
Skrobia	:	178.9500 g
Błonnik pokarmowy	:	34.3670 g
Udział Energii z białka	:	19.2500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3790 %

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