

piątek, 21 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
jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja, margaryna, szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g
szczypiorek	100

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
--	--------

ziemniaki z koperkiem (kefir)

kefir 1 szt
mleko

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

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 z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

piątek, 21 czerwiec 2024

sobota, 22 czerwiec 2024

Energia	:	2260.8000 kcal
Białko	:	87.8950 g
Tłuszcz	:	74.4550 g
Węglowodany przyswajalne	:	256.3600 g
Sód	:	2156.6000 mg
Sól	:	5.0801 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5760 g
Glukoza	:	8.8414 g
Fruktoza	:	12.7490 g
Sacharoza	:	31.0490 g
Laktoza	:	5.2710 g
Skrobia	:	192.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	31.9140 g
Udział Energii z białka	:	17.1740 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7340 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0920 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
ogórek zielony	50 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
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
sobota, 22 czerwiec 2024

Energia	:	2396.1000 kcal
Białko	:	145.6500 g
Tłuszcz	:	68.6530 g
Węglowodany przyswajalne	:	322.9700 g
Sód	:	2822.2000 mg
Sól	:	6.5145 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.3290 g
Glukoza	:	7.5974 g
Fruktoza	:	14.5300 g
Sacharoza	:	11.6610 g
Laktoza	:	10.2500 g
Skrobia	:	181.3000 g
Błonnik pokarmowy	:	86.9760 g
Udział Energii z białka	:	23.3750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.7910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8340 %

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

niedziela, 23 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 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

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

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	110 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
papryka świeża	60 gram

Posiłek nocy

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

niedziela, 23 czerwiec 2024

Energia	:	1977.6000 kcal
Białko	:	107.9200 g
Tłuszcz	:	64.9190 g
Węglowodany przyswajalne	:	206.6100 g
Sód	:	2331.9000 mg
Sól	:	5.3797 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.0690 g
Glukoza	:	4.8593 g
Fruktoza	:	5.0947 g
Sacharoza	:	8.6697 g
Laktoza	:	0.1880 g
Skrobia	:	174.4700 g
Błonnik pokarmowy	:	31.5980 g
Udział Energii z białka	:	23.4300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7130 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.8570 %

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 24 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)	
sałata lodowa z kukurydzą	
(sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami	450 ml
(kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
fasolka szparagowa z wody- gotowana	120 g
(fasolka szparagowa)	
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)	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka z selera konserwowego(pacjenci)	
(seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 24 czerwiec 2024

Energia	:	2315.4000 kcal
Białko	:	110.5600 g
Tłuszcz	:	68.7830 g
Węglowodany przyswajalne	:	255.5800 g
Sód	:	2635.6000 mg
Sól	:	6.4778 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.0540 g
Glukoza	:	11.5350 g
Fruktoza	:	15.3260 g
Sacharoza	:	21.7310 g
Laktoza	:	9.9700 g
Skrobia	:	191.6900 g
Błonnik pokarmowy	:	39.4660 g
Udział Energii z białka	:	21.2250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.7100 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.0650 %

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

wtorek, 25 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g

Posiłek nocy

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

wtorek, 25 czerwiec 2024

środa, 26 czerwiec 2024

Energia	:	2007.5000 kcal
Białko	:	99.4260 g
Tłuszcz	:	60.5350 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.9300 g
Sód	:	2377.4000 mg
Sól	:	5.8819 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.2850 g
Glukoza	:	8.1995 g
Fruktoza	:	7.2417 g
Sacharoza	:	26.4300 g
Laktoza	:	3.4780 g
Skrobia	:	177.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	36.1510 g
Udział Energii z białka	:	21.4020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.3190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2790 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) 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)	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 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
papryka świeża	60 gram

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 26 czerwiec 2024

Energia	:	2039.8000 kcal
Białko	:	88.1980 g
Tłuszcz	:	67.6560 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.5200 g
Sód	:	2130.5000 mg
Sól	:	4.6985 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5940 g
Glukoza	:	9.5313 g
Fruktoza	:	10.5720 g
Sacharoza	:	19.9780 g
Laktoza	:	10.8200 g
Skrobia	:	175.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.4650 g
Udział Energii z białka	:	18.4930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.9170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5900 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 27 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 27 czerwiec 2024

Energia	:	1884.8000 kcal
Białko	:	80.2700 g
Tłuszcz	:	59.0820 g
Węglowodany przyswajalne	:	221.4900 g
Sód	:	2395.1000 mg
Sól	:	6.0009 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4360 g
Glukoza	:	9.9868 g
Fruktoza	:	16.6730 g
Sacharoza	:	24.3990 g
Laktoza	:	2.7800 g
Skrobia	:	166.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	32.8640 g
Udział Energii z białka	:	18.4660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.5810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.9530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler