

czwartek, 2 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 |
| sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca | 50 g |
| ser topiony 1/3 mleko | 33 gram |

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler | |
| sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca | |
| kompot (aronia,agrest,rabarbar) | 250 ml |
| jabłko (jabłko) | 180 g |

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 |
| indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna) | 60 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

czwartek, 2 maj 2024

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2201.1000 kcal |
| Białko | : | 92.8540 g |
| Tłuszcz | : | 75.6910 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 253.4200 g |
| Sód | : | 2426.0000 mg |
| Sól | : | 5.4500 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 33.6400 g |
| Glukoza | : | 5.8442 g |
| Fruktoza | : | 10.5320 g |
| Sacharoza | : | 22.9930 g |
| Laktoza | : | 6.3100 g |
| Skrobia | : | 193.7500 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 30.0760 g |
| Udział Energii z białka | : | 17.9750 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 32.9680 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 49.0580 % |

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

piątek, 3 maj 2024

Śniadanie

| | |
|--|---------|
| herbata (herbata granulowana,woda) | 250 ml |
| pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) | 150 g |
| pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten | 140 g |
| masło (mleko) | 10 g |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| jajko gotowane (jaja) jaja | 55 g |
| pomidor | 60 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler | 450 ml |
| ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten | 100 g |
| sos grecki gluten, seler | |
| brokuły z wody-gotowane (brokuł) | 120 g |
| surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler | |
| ziemniaki (ziemniaki) | 300 g |
| kompot (aronia,agrest,rabarbar) | 250 ml |

Podwieczorek

| | |
|--|-------|
| mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów) | 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 |
| kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler | 60 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
piątek, 3 maj 2024

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2149.2000 kcal |
| Białko | : | 114.9400 g |
| Tłuszcz | : | 52.6730 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 265.2700 g |
| Sód | : | 2326.3000 mg |
| Sól | : | 5.5744 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 24.1050 g |
| Glukoza | : | 10.6880 g |
| Fruktoza | : | 17.3410 g |
| Sacharoza | : | 25.1390 g |
| Laktoza | : | 2.0500 g |
| Skrobia | : | 206.2500 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 37.9180 g |
| Udział Energii z białka | : | 23.0470 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 23.7630 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.1900 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 4 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 |
| twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko | 60 g |
| kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| papryka świeża | 40 gram |

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler | 450 ml |
| potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler | |
| surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka) | 140 g |
| fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa) | 120 g |
| ryz gotowany | |
| 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 |
| pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten) | 50g |

sałata zielona 1/6 z pomidorem

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 1891.0000 kcal |
| Białko | : 89.8350 g |
| Tłuszcz | : 61.6660 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 216.9600 g |
| Sód | : 2111.8000 mg |
| Sól | : 5.0288 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 27.1450 g |
| Glukoza | : 6.5691 g |
| Fruktoza | : 9.1716 g |
| Sacharoza | : 6.7413 g |
| Laktoza | : 3.1780 g |
| Skrobia | : 185.9300 g |
| Błonnik pokarmowy | : 32.9390 g |
| Udział Energii z białka | : 20.1630 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 31.1420 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 48.6950 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 5 maj 2024

Śniadanie

| | |
|--|--------|
| herbata (herbata granulowana,woda) | 250 ml |
| pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) | 150 g |
| 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

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| schab gotowany (schab) | 100 g |
| ćwikła - gotowana (buraki) | 130 g |
| kalafior z wody- gotowany (kalafior) | 100 g |
| ziemniaki (ziemniaki) | 300 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 |
| kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca | 80 g |

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
niedziela, 5 maj 2024

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia | : | 2252.2000 | kcal |
| Białko | : | 127.4800 | g |
| Tłuszcz | : | 70.7630 | g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 239.4400 | g |
| Sód | : | 2481.7000 | mg |
| Sól | : | 6.0453 | g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 32.3840 | g |
| Glukoza | : | 4.6831 | g |
| Fruktoza | : | 4.5589 | g |
| Sacharoza | : | 29.2640 | g |
| Laktoza | : | 5.1400 | g |
| Skrobia | : | 182.7000 | g |
| Błonnik pokarmowy | : | 35.6080 | g |
| Udział Energii z białka | : | 24.2290 | % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 30.2620 | % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 45.5100 | % |

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

poniedziałek, 6 maj 2024

Śniadanie

| | |
|---|---------|
| herbata (herbata granulowana,woda) | 250 ml |
| masło (mleko) | 10 g |
| twaróg 60g (twaróg) mleko | 60 g |
| kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| 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 |
| makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten | |
| sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca | |
| 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 |
| pasztet drobiowy mleko, gluten, soja | 55 gram |
| ser żółty 40g (mleko) mleko | 40 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 1964.7000 kcal |
| Białko | : | 95.1890 g |
| Tłuszcz | : | 75.9630 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 195.7400 g |
| Sód | : | 1954.2000 mg |
| Sól | : | 4.2055 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 33.2170 g |
| Glukoza | : | 8.9346 g |
| Fruktoza | : | 8.7884 g |
| Sacharoza | : | 13.6230 g |
| Laktoza | : | 2.3133 g |
| Skrobia | : | 157.8400 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 21.2360 g |
| Udział Energii z białka | : | 20.6110 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 37.0070 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 42.3820 % |

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

wtorek, 7 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 |
| ser topiony 1/3 mleko | 33 gram |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| ogórek zielony | 35 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler | 450 ml |
| bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) | 120 g |
| sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej) | 120 g |
| surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler | |
| 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 |
| pastę twarogową z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki | 80 g |
| kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
wtorek, 7 maj 2024

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia | : | 2269.9000 | kcal |
| Białko | : | 115.0500 | g |
| Tłuszcz | : | 71.5940 | g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 270.0200 | g |
| Sód | : | 2480.2000 | mg |
| Sól | : | 6.0021 | g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 32.5350 | g |
| Glukoza | : | 11.4310 | g |
| Fruktoza | : | 17.3460 | g |
| Sacharoza | : | 27.6610 | g |
| Laktoza | : | 11.1300 | g |
| Skrobia | : | 165.0100 | g |
| Błonnik pokarmowy | : | 50.0410 | g |
| Udział Energii z białka | : | 21.0660 | % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 29.4940 | % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 49.4400 | % |

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

środa, 8 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 |
| pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca | 80 g |
| kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) 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 | |
| brukselka z wody- gotowana (brukselka) | 120 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler | 60 g |

Posiłek nocy

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

środa, 8 maj 2024

czwartek, 9 maj 2024

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2262.7000 kcal |
| Białko | : | 119.2900 g |
| Tłuszcz | : | 60.7420 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 251.8100 g |
| Sód | : | 2287.8000 mg |
| Sól | : | 5.4237 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 31.9710 g |
| Glukoza | : | 9.2698 g |
| Fruktoza | : | 8.3989 g |
| Sacharoza | : | 28.5680 g |
| Laktoza | : | 9.9400 g |
| Skrobia | : | 187.8600 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 39.5430 g |
| Udział Energii z białka | : | 23.4930 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 26.9160 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 49.5920 % |

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 ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko | 60 g |
| kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| liść sałaty zielonej | 5 g |

II Śniadanie

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

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten | 90 g |
| marchew z wody- gotowana (marchew) | |
| 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 |
| kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko | 80 g |

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
czwartek, 9 maj 2024

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia | : | 2334.0000 | kcal |
| Białko | : | 140.8300 | g |
| Tłuszcz | : | 51.0190 | g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 324.5800 | g |
| Sód | : | 2296.1000 | mg |
| Sól | : | 5.2435 | g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 27.5660 | g |
| Glukoza | : | 7.9728 | g |
| Fruktoza | : | 12.3670 | g |
| Sacharoza | : | 12.8740 | g |
| Laktoza | : | 2.2780 | g |
| Skrobia | : | 190.0500 | g |
| Błonnik pokarmowy | : | 91.0530 | g |
| Udział Energii z białka | : | 24.2730 | % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 19.7850 | % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 55.9420 | % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler