

piątek, 19 styczeń 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
pastą twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
jajko gotowane jaja	55 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler	80 g

Posiłek nocy

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

piątek, 19 styczeń 2024

sobota, 20 styczeń 2024

Energia	:	2078.7000 kcal
Białko	:	113.2000 g
Tłuszcz	:	59.2940 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.7700 g
Sód	:	2200.0000 mg
Sól	:	5.2880 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4760 g
Glukoza	:	8.6933 g
Fruktoza	:	14.5600 g
Sacharoza	:	19.2920 g
Laktoza	:	9.8400 g
Skrobia	:	183.4800 g
Błonnik pokarmowy	:	55.8520 g
Udział Energii z białka	:	21.9640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.1500 %

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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2328.3000 kcal
Białko	:	91.6140 g
Tłuszcz	:	79.8730 g
Węglowodany przyswajalne	:	294.3800 g
Sód	:	2529.6000 mg
Sól	:	6.3221 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4740 g
Glukoza	:	10.9210 g
Fruktoza	:	12.1140 g
Sacharoza	:	31.0430 g
Laktoza	:	3.1100 g
Skrobia	:	231.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	34.0080 g
Udział Energii z białka	:	16.1950 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7680 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.0370 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 styczeń 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram

II Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120 g
brokuły z wody (brokuł)	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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten	

Posiłek nocy

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

niedziela, 21 styczeń 2024

Energia	:	2415.4000 kcal
Białko	:	120.3900 g
Tłuszcz	:	93.7870 g
Węglowodany przyswajalne	:	255.4700 g
Sód	:	2584.0000 mg
Sól	:	6.4060 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.9710 g
Glukoza	:	9.8137 g
Fruktoza	:	15.3750 g
Sacharoza	:	24.2710 g
Laktoza	:	2.7500 g
Skrobia	:	195.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	36.1440 g
Udział Energii z białka	:	20.5140 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.9560 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.5300 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 22 styczeń 2024

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
pasta KAROTKA	60 g
(twaróg,marchew) mleko	
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą	
(sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	

II Śniadanie

jajko gotowane	50 g
(jaja) jaja	

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem	450 ml
(przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	
pierś z kurczaka w sosie curry	g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
sur z młodej kapusty z ogórkiem zielonym	
(kapusta biała,koper,olej)	
jarzyny z wody	120 g
(marchew,seler,pietruszka) seler	
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	
(mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	
(rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
poniedziałek, 22 styczeń 2024

Energia	:	2059.0000	kcal
Białko	:	91.5120	g
Tłuszcz	:	77.2620	g
Węglowodany przyswajalne	:	230.7600	g
Sód	:	2156.2000	mg
Sól	:	5.3566	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1950	g
Glukoza	:	13.6870	g
Fruktoza	:	17.1300	g
Sacharoza	:	20.7070	g
Laktoza	:	2.7600	g
Skrobia	:	169.2100	g
Błonnik pokarmowy	:	37.9440	g
Udział Energii z białka	:	18.4460	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0410	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5130	%

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

wtorek, 23 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone (jaja,olej) jaja	55 g
surówka z marchwi i chrzanu (marchew,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
brukselka z wody (brukselka)	120 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
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

wtorek, 23 styczeń 2024

środa, 24 styczeń 2024

Energia	:	1992.7000 kcal
Białko	:	89.0900 g
Tłuszcz	:	68.7240 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.6000 g
Sód	:	2366.0000 mg
Sól	:	5.9192 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8560 g
Glukoza	:	8.5723 g
Fruktoza	:	8.4695 g
Sacharoza	:	24.0070 g
Laktoza	:	9.9200 g
Skrobia	:	178.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	43.5820 g
Udział Energii z białka	:	18.7430 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.5320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.7250 %

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

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 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kielbasa żywiecka	30 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
papryka świeża	40 gram
sałata zielona 1/6	

II Śniadanie

jogurt naturalny	150 g
mleko	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami	450 ml
(brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
ćwikła	130 g
(buraki)	
fasolka szparagowa z wody	120 g
(fasolka szparagowa)	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Podwieczorek

surówka z selera i jabłka (podwieczore)	
seler	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
ogórek zielony	50 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Dieta z Ograniczeniem
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów
środa, 24 styczeń 2024

Energia	:	1946.1000 kcal
Białko	:	95.4090 g
Tłuszcz	:	60.4900 g
Węglowodany przyswajalne	:	235.7700 g
Sód	:	2142.8000 mg
Sól	:	5.2669 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.5650 g
Glukoza	:	7.0340 g
Fruktoza	:	9.1475 g
Sacharoza	:	18.3080 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	184.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	37.5610 g
Udział Energii z białka	:	20.4180 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1270 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4550 %

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

czwartek, 25 styczeń 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

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

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron z sosem neapolitańskim jaja, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
mandarynka	80 gram

Podwieczorek

surówka z rzepy i marchwi z olejem (rzodkiew,marchew,olej)	
---	--

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 z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

czwartek, 25 styczeń 2024

Energia	:	2801.6000 kcal
Białko	:	149.1700 g
Tłuszcz	:	95.4300 g
Węglowodany przyswajalne	:	376.0300 g
Sód	:	2592.4000 mg
Sól	:	6.0763 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.7230 g
Glukoza	:	8.7800 g
Fruktoza	:	13.1960 g
Sacharoza	:	28.6450 g
Laktoza	:	9.9100 g
Skrobia	:	215.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	83.6400 g
Udział Energii z białka	:	20.1610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8200 %

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