Dieta Podstawowa

piątek, 16 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40	gram
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60	g
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruszka,sele,mąka,boczek,słonina wędzona) gluten, seler	450	ml
jajko gotowane (jaja) jaja	50	g
sos chrzanowy mleko, gluten, dwutlenek siarki		
ćwikła - gotowana (buraki)	130	g
ziemniaki (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko	60	g
ogórek zielony (kolacja)	60	g

Posiłek nocy

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

Energia	2176.7000	kcal
Białko	82.3320	g
Tłuszcz	58.6980	g
Węglowodany przyswajalne	294.5400	g
Sód	5926.1000	mg
Sól	4.7678	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	31.2990	g
Glukoza	5.2697	g
Fruktoza	5.4693	g
Sacharoza	66.1620	g
Laktoza	4.5400	g
Skrobia	204.5200	g
Błonnik pokarmowy	33.0250	g
Udział Energii z białka	16.1770	%
Udział Energii z tłuszczów	25.9500	%
Udział Energii z węglowodanów	57.8730	%

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

sobota, 17 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47	g
papryka świeża	40	gram
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60	g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450	ml
potrawka z kurczaka- duszona mleko, gluten, seler		
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140	g
ryz gotowany		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80	g
pomidor	80	gram

Posiłek nocy

banan	100	g

Energia	2016.5000	kcal
Białko	79.5280	g
Tłuszcz	57.1130	g
Węglowodany przyswajalne	282.7200	g
Sód	1895.0000	mg
Sól	4.6470	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	23.5320	g
Glukoza	9.5966	g
Fruktoza	11.0130	g
Sacharoza	54.2940	g
Laktoza	5.2300	g
Skrobia	193.2200	g
Błonnik pokarmowy	27.3410	g
Udział Energii z białka	16.2050	%
Udział Energii z tłuszczów	26.1850	%
Udział Energii z węglowodanów	57.6100	%

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

Dieta Podstawowa

niedziela, 18 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150	g
masło (mleko)	10	g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47	g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30	g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40	gram

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosołowa,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450	ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110	g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szpragowa)	120	g
ziemniaki (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
sałatka jarzynowa dietetyczna (śn.kol) (marchew, pietruszka, seler, jogurt,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca		

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1	szt

Energia	2496.9000	kcal
Białko	111.4600	g
Tłuszcz	82.2960	g
Węglowodany przyswajalne	293.3900	g
Sód	2887.8000	mg
Sól	6.4999	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	31.9240	g
Glukoza	3.0941	g
Fruktoza	3.2969	g
Sacharoza	59.2370	g
Laktoza	5.9400	g
Skrobia	210.4200	g
Błonnik pokarmowy	32.1740	g
Udział Energii z białka	18.8910	%
Udział Energii z tłuszczów	31.3830	%
Udział Energii z węglowodanów	49.7260	%

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

poniedziałek, 19 luty 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160	g
pomidor	60	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450	ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90	g
buraczki na ciepło z chrzanem duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten, dwutlenek siarki		
ziemniaki (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80	g

Posiłek nocy

pomarańcza	100	g

Energia	2380.6000	kcal
Białko	106.5100	g
Tłuszcz	71.1700	g
Węglowodany przyswajalne	276.8000	g
Sód	2821.8000	mg
Sól	6.0378	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	34.4150	g
Glukoza	5.1134	g
Fruktoza	5.2494	g
Sacharoza	43.0970	g
Laktoza	10.1400	g
Skrobia	200.1300	g
Błonnik pokarmowy	30.4990	g
Udział Energii z białka	19.5990	%
Udział Energii z tłuszczów	29.4660	%
Udział Energii z węglowodanów	50.9350	%

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

Dieta Podstawowa

wtorek, 20 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
twaróg z koperkiem zielonym (twaróg) mleko	60	g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60	g
papryka świeża	40	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450	ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120	g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150	g
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
pomidor	80	gram

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100	g

Energia	:	2243.9000 kcal
Białko	:	81.4860 g
Tłuszcz	:	72.8830 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.6500 g
Sód	:	2286.4000 mg
Sól	:	4.1970 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8220 g
Glukoza	:	4.0321 g
Fruktoza	:	4.1531 g
Sacharoza	:	54.1460 g
Laktoza	:	7.5600 g
Skrobia	:	187.9000 g
Błonnik pokarmowy	:	25.2350 g
Udział Energii z białka	:	15.9430 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.0840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9740 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 21 luty 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80	g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45	g
ogórek zielony	35	g
liść sałaty zielonej	5	g

Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruszka,seler,mąka,boczek,słonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450	ml
schab gotowany (schab)	100	g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten		
ziemniaki (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45	g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80	g

Posiłek nocy

mandarynka	80	gram

Energia	:	2130.5000 kcal
Białko	:	97.9320 g
Tłuszcz	:	59.4590 g
Węglowodany przyswajalne	:	247.6500 g
Sód	:	2680.4000 mg
Sól	:	5.6858 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4300 g
Glukoza	:	5.7423 g
Fruktoza	:	5.2092 g
Sacharoza	:	39.5090 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	179.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	30.7360 g
Udział Energii z białka	:	20.4300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.9080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6620 %

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

Dieta Podstawowa

czwartek, 22 luty 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47	g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler		
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	50	g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450	ml
łazanki z kapustą i kiełbasą-p jaja, gluten, soja		
jabłko (jabłko)	180	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	g
masło (mleko)	10	g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40	gram
pomidor	80	gram
liść sałaty zielonej	5	g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100	g

Energia	:	2489.3000 kcal
Białko	:	92.9200 g
Tłuszcz	:	85.3770 g
Węglowodany przyswajalne	:	320.6800 g
Sód	:	2862.7000 mg
Sól	:	7.1241 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2690 g
Glukoza	:	7.3771 g
Fruktoza	:	11.6810 g
Sacharoza	:	52.0940 g
Laktoza	:	12.8400 g
Skrobia	:	227.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	33.4170 g
Udział Energii z białka	:	15.3410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.9440 %

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

piątek, 23 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250	ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90	g
masło (mleko)	10	g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60	g
jajko gotowane jaja	55	g
ogórek zielony	35	g

Obiad

zupa pieczarkowa z lanym ciastem (pieczarki, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450	ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100	g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120	g
ziemniaki (ziemniaki)	300	g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250	ml

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250	ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120	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, gorczyca	60	g

Posiłek nocy

banan	100	g

Energia	:	2417.8000 kcal
Białko	:	106.2900 g
Tłuszcz	:	70.3860 g
Węglowodany przyswajalne	:	325.2700 g
Sód	:	2196.2000 mg
Sól	:	4.8871 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3530 g
Glukoza	:	7.4199 g
Fruktoza	:	7.6119 g
Sacharoza	:	55.7230 g
Laktoza	:	4.8700 g
Skrobia	:	207.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	42.9130 g
Udział Energii z białka	:	18.0180 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1370 %

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