

piątek, 26 kwiecień 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
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 grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soule (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszanej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

jabłko pieczone z cynamonem

## 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 26 kwiecień 2024

sobota, 27 kwiecień 2024

Energia	:	2387.8000 kcal
Białko	:	124.3400 g
Tłuszcz	:	85.9820 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.6300 g
Sód	:	2677.5000 mg
Sól	:	6.5155 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.2360 g
Glukoza	:	9.9569 g
Fruktoza	:	14.2770 g
Sacharoza	:	18.5040 g
Laktoza	:	9.6500 g
Skrobia	:	184.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	33.3000 g
Udział Energii z białka	:	22.1480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.4580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.3940 %

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
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
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,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 27 kwiecień 2024

---

Energia	:	2079.5000	kcal
Białko	:	100.5100	g
Tłuszcz	:	54.2010	g
Węglowodany przyswajalne	:	237.4600	g
Sód	:	2140.0000	mg
Sól	:	4.6937	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7790	g
Glukoza	:	7.6143	g
Fruktoza	:	13.4860	g
Sacharoza	:	19.2570	g
Laktoza	:	2.8800	g
Skrobia	:	188.4500	g
Błonnik pokarmowy	:	43.1140	g
Udział Energii z białka	:	21.8540	%
Udział Energii z tłuszczów	:	26.5150	%
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6310	%

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

niedziela, 28 kwiecień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
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 białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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 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

---

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

niedziela, 28 kwiecień 2024

Energia	:	2092.9000 kcal
Białko	:	97.6700 g
Tłuszcz	:	78.6490 g
Węglowodany przyswajalne	:	211.9400 g
Sód	:	2597.3000 mg
Sól	:	6.3584 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.5340 g
Glukoza	:	8.6408 g
Fruktoza	:	10.1640 g
Sacharoza	:	10.7370 g
Laktoza	:	2.7980 g
Skrobia	:	165.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	35.2190 g
Udział Energii z białka	:	20.0730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.3690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.5580 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 29 kwiecień 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 29 kwiecień 2024

---

Energia	:	1992.3000	kcal
Białko	:	113.4600	g
Tłuszcz	:	60.8680	g
Węglowodany przyswajalne	:	236.5000	g
Sód	:	2181.9000	mg
Sól	:	5.1192	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.2180	g
Glukoza	:	5.2548	g
Fruktoza	:	5.0244	g
Sacharoza	:	10.4140	g
Laktoza	:	3.0000	g
Skrobia	:	180.5700	g
Błonnik pokarmowy	:	47.6170	g
Udział Energii z białka	:	23.3010	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1270	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5720	%

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

wtorek, 30 kwiecień 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

---

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

### Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

---

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

wtorek, 30 kwiecień 2024

Energia	:	2125.3000 kcal
Białko	:	96.4310 g
Tłuszcz	:	61.7600 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.9100 g
Sód	:	1974.4000 mg
Sól	:	4.7187 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.6960 g
Glukoza	:	10.5790 g
Fruktoza	:	12.2170 g
Sacharoza	:	23.1980 g
Laktoza	:	10.3900 g
Skrobia	:	196.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	36.1450 g
Udział Energii z białka	:	19.5090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3790 %

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

środa, 1 maj 2024

### Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana,woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela)	150 g
(mąka pszenna,jaja)	
pieczywo graham	140 g
(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty 40g	40 gram
(mleko) mleko	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

jabłko	180 g
(jabłko)	

### Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona	100 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g
( kapusta pekińska, olej)	
jarzyny z wody- gotowane	120 g
(marchew,seler,pietruszka) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) mleko	
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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



środa, 1 maj 2024

---

Energia	:	2299.5000 kcal
Białko	:	110.1000 g
Tłuszcz	:	74.2210 g
Węglowodany przyswajalne	:	241.5500 g
Sód	:	2481.7000 mg
Sól	:	5.8960 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5470 g
Glukoza	:	8.7592 g
Fruktoza	:	13.1140 g
Sacharoza	:	24.1110 g
Laktoza	:	2.0900 g
Skrobia	:	190.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	35.8170 g
Udział Energii z białka	:	21.2280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.1980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5730 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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,pietruszk,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

---

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
pastą 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
---	-------

---

Energia	:	2150.6000 kcal
Białko	:	92.6410 g
Tłuszcz	:	67.5570 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.3700 g
Sód	:	2460.9000 mg
Sól	:	5.5373 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1610 g
Glukoza	:	6.5419 g
Fruktoza	:	12.5740 g
Sacharoza	:	25.1090 g
Laktoza	:	6.2500 g
Skrobia	:	193.9600 g
Błonnik pokarmowy	:	31.8110 g
Udział Energii z białka	:	18.4170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.2190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3640 %

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