

piątek, 22 marzec 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
seler panierowany (seler, mąka, jaja, bułka tarta) jaja, gluten, seler	
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 22 marzec 2024

sobota, 23 marzec 2024

Energia	:	2474.6000 kcal
Białko	:	94.1560 g
Tłuszcz	:	94.5600 g
Węglowodany przyswajalne	:	289.8000 g
Sód	:	2508.1000 mg
Sól	:	6.2801 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3260 g
Glukoza	:	11.4960 g
Fruktoza	:	15.0960 g
Sacharoza	:	23.2470 g
Laktoza	:	10.3300 g
Skrobia	:	223.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	43.3770 g
Udział Energii z białka	:	15.7790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.6550 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.5660 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, 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 marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 23 marzec 2024

---

Energia	:	2026.3000	kcal
Białko	:	98.5220	g
Tłuszcz	:	46.6940	g
Węglowodany przyswajalne	:	246.8800	g
Sód	:	2349.2000	mg
Sól	:	5.6458	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.7210	g
Glukoza	:	6.7631	g
Fruktoza	:	9.0042	g
Sacharoza	:	24.7420	g
Laktoza	:	5.1000	g
Skrobia	:	196.2200	g
Błonnik pokarmowy	:	35.7600	g
Udział Energii z białka	:	21.8710	%
Udział Energii z tłuszczów	:	23.3230	%
Udział Energii z węglowodanów	:	54.8050	%

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

niedziela, 24 marzec 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 24 marzec 2024

Energia	:	1894.7000 kcal
Białko	:	85.8580 g
Tłuszcz	:	78.0480 g
Węglowodany przyswajalne	:	203.8000 g
Sód	:	2713.0000 mg
Sól	:	6.4052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.3680 g
Glukoza	:	4.9041 g
Fruktoza	:	6.2894 g
Sacharoza	:	10.5260 g
Laktoza	:	0.5080 g
Skrobia	:	176.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	34.0880 g
Udział Energii z białka	:	18.4540 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.7440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.8030 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 25 marzec 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)	
jajecznica ze szczypiorkiem	160 g
(jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	
pomidor	60 gram
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałata zielona 1/6	

### II Śniadanie

twaróg półtłusty	60g
(twaróg) mleko	

### Obiad

zupa jarzynowa lc	450 ml
(marchew,pietruszka,seler, śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g
( kapusta pekińska, olej)	
marchew z wody- gotowana	
(marchew)	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
sałatka z selera konserwowego(pacjenci)	
(seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 25 marzec 2024

---

Energia	:	2336.3000 kcal
Białko	:	115.4600 g
Tłuszcz	:	75.5260 g
Węglowodany przyswajalne	:	240.6000 g
Sód	:	2511.4000 mg
Sól	:	6.1044 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.0470 g
Glukoza	:	10.6910 g
Fruktoza	:	15.0310 g
Sacharoza	:	25.7810 g
Laktoza	:	9.9700 g
Skrobia	:	177.2400 g
Błonnik pokarmowy	:	37.5720 g
Udział Energii z białka	:	21.9510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.7420 %

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

wtorek, 26 marzec 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
mandarynka	80 gram
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 26 marzec 2024

środa, 27 marzec 2024

Energia	:	1866.5000 kcal
Białko	:	84.3430 g
Tłuszcz	:	64.8410 g
Węglowodany przyswajalne	:	202.0600 g
Sód	:	2128.6000 mg
Sól	:	4.7401 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0200 g
Glukoza	:	4.6874 g
Fruktoza	:	4.6399 g
Sacharoza	:	9.9787 g
Laktoza	:	2.2980 g
Skrobia	:	168.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	31.3350 g
Udział Energii z białka	:	19.5100 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.7480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.7420 %

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

## 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)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa brokułowa z grzankami	450 ml
(brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe bez sosu - duszone	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
ćwikła - gotowana	130 g
(buraki)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
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)	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

## Posiłek nocy

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



Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 27 marzec 2024

---

Energia	:	2041.7000 kcal
Białko	:	101.4000 g
Tłuszcz	:	56.0690 g
Węglowodany przyswajalne	:	245.1800 g
Sód	:	2291.9000 mg
Sól	:	5.6432 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9250 g
Glukoza	:	3.9191 g
Fruktoza	:	3.6816 g
Sacharoza	:	27.0580 g
Laktoza	:	12.6300 g
Skrobia	:	190.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6180 g
Udział Energii z białka	:	21.4500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.6860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8630 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 marzec 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pastę twarogową kurkuma (twaróg,jaja, kurkuma) jaja, mleko	60 g

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 28 marzec 2024

Energia	:	2019.7000 kcal
Białko	:	108.0000 g
Tłuszcz	:	59.2150 g
Węglowodany przyswajalne	:	226.7800 g
Sód	:	6027.7000 mg
Sól	:	5.9374 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5810 g
Glukoza	:	9.9239 g
Fruktoza	:	16.0980 g
Sacharoza	:	16.0230 g
Laktoza	:	11.0530 g
Skrobia	:	166.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	37.0810 g
Udział Energii z białka	:	23.0770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4670 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.4560 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler