

piątek, 5 styczeń 2024

## Śniadanie

---

kakao mleko	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
jajko gotowane jaja	55 g
jabłko (jabłko)	180 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
brokuły z wody	120 g
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	100
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka z fasolki szparagowej( kolacja )	

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 5 styczeń 2024

sobota, 6 styczeń 2024

Energia	:	2185,2000 kcal
Białko	:	106,2600 g
Tłuszcz	:	79,7780 g
Węglowodany przyswajalne	:	240,2500 g
Sód	:	2463,0000 mg
Sól	:	6,1625 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30,7250 g
Glukoza	:	12,9070 g
Fruktoza	:	16,7640 g
Sacharoza	:	21,5720 g
Laktoza	:	9,8380 g
Skrobia	:	172,8600 g
Błonnik pokarmowy	:	39,4640 g
Udział Energii z białka	:	20,2020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,1240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45,6740 %

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

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ogórek zielony 40g	
pasta bułgarska (twaróg,jaja) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jogurt naturalny (mleko) mleko	125 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry (mięso drobiowe,mleko,mąka)	g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
marchew z wody (marchew)	
ziemniaki	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

sur z rzepy jabłka i marchwi(cukrz.pod )

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	100
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten	
rzodkiewka-surówka	

## Posiłek nocy

mandarynka	gram
------------	------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 6 styczeń 2024

---

Energia	:	1930,0000 kcal
Białko	:	93,2340 g
Tłuszcz	:	71,6190 g
Węglowodany przyswajalne	:	213,9400 g
Sód	:	2503,7000 mg
Sól	:	5,4414 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25,5060 g
Glukoza	:	8,6979 g
Fruktoza	:	13,4060 g
Sacharoza	:	14,3600 g
Laktoza	:	2,3900 g
Skrobia	:	165,4000 g
Błonnik pokarmowy	:	33,4460 g
Udział Energii z białka	:	19,9080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,4090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45,6830 %

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

niedziela, 7 styczeń 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie (mięso wieprzowe,mąka,mleko) gluten	110 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
brukselka z wody	120 g
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	100
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g

## Posiłek nocy

---

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------

niedziela, 7 styczeń 2024

Energia	:	2249,3000 kcal
Białko	:	112,9100 g
Tłuszcz	:	94,3620 g
Węglowodany przyswajalne	:	216,6100 g
Sód	:	2281,4000 mg
Sól	:	5,7084 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,7250 g
Glukoza	:	10,9640 g
Fruktoza	:	17,3690 g
Sacharoza	:	26,2080 g
Laktoza	:	2,8000 g
Skrobia	:	157,0200 g
Błonnik pokarmowy	:	38,7320 g
Udział Energii z białka	:	20,8390 %
Udział Energii z tłuszczów	:	39,1840 %
Udział Energii z węglowodanów	:	39,9770 %

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

poniedziałek, 8 styczeń 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
jogurt naturalny (mleko) mleko	125 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
makaron z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 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	100
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
ogórek konserwowy gorczyca	50 g

### Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 8 styczeń 2024

---

Energia	:	2312,6000	kcal
Białko	:	97,0610	g
Tłuszcz	:	95,6520	g
Węglowodany przyswajalne	:	251,2500	g
Sód	:	2792,1000	mg
Sól	:	5,9241	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40,4840	g
Glukoza	:	7,6602	g
Fruktoza	:	13,5390	g
Sacharoza	:	12,8560	g
Laktoza	:	5,2000	g
Skrobia	:	205,8600	g
Błonnik pokarmowy	:	29,6740	g
Udział Energii z białka	:	17,2240	%
Udział Energii z tłuszczów	:	38,1910	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44,5850	%

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

wtorek, 9 styczeń 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
banan	100 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## 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
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
ćwikła	130 g
fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa)	120 g
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	100
masło	
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka	

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 9 styczeń 2024

środa, 10 styczeń 2024

Energia	:	2333,5000 kcal
Białko	:	113,2500 g
Tłuszcz	:	100,1300 g
Węglowodany przyswajalne	:	226,9900 g
Sód	:	2467,9000 mg
Sól	:	6,1751 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43,0810 g
Glukoza	:	10,7750 g
Fruktoza	:	14,9770 g
Sacharoza	:	26,4930 g
Laktoza	:	10,3800 g
Skrobia	:	159,5900 g
Błonnik pokarmowy	:	34,7860 g
Udział Energii z białka	:	20,0260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	39,8360 %
Udział Energii z węglowodanów	:	40,1380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten	
sałata zielona 1/6	

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
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	100
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g

## Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------



Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 10 styczeń 2024

---

Energia	:	2315,4000 kcal
Białko	:	119,3400 g
Tłuszcz	:	88,8780 g
Węglowodany przyswajalne	:	241,8900 g
Sód	:	2420,4000 mg
Sól	:	5,8478 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,9650 g
Glukoza	:	13,2410 g
Fruktoza	:	19,4690 g
Sacharoza	:	24,8540 g
Laktoza	:	9,5700 g
Skrobia	:	170,4300 g
Błonnik pokarmowy	:	36,1090 g
Udział Energii z białka	:	21,2650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35,6330 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43,1020 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 11 styczeń 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
sałatka z brokułów(pacjenci) (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	
sałata zielona 1/6	
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka mleko, gluten, seler	
surówka z białej rzepy z majonezem (rzepa,majonez,śmietana) jaja, mleko, gorczyca	
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ryz gotowany	
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	100
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka	

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 11 styczeń 2024

Energia	:	2642,2000 kcal
Białko	:	142,7900 g
Tłuszcz	:	93,6320 g
Węglowodany przyswajalne	:	351,6000 g
Sód	:	2815,5000 mg
Sól	:	6,5502 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35,9930 g
Glukoza	:	10,5640 g
Fruktoza	:	14,2660 g
Sacharoza	:	24,0010 g
Laktoza	:	11,4800 g
Skrobia	:	176,4600 g
Błonnik pokarmowy	:	86,8510 g
Udział Energii z białka	:	20,2520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29,8800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49,8680 %

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