

piątek, 16 luty 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa szpinakowa z ziemniakmi (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
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
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
--	-------

piątek, 16 luty 2024

sobota, 17 luty 2024

Energia	:	1822.1000 kcal
Białko	:	76.4620 g
Tłuszcz	:	52.2260 g
Węglowodany przyswajalne	:	225.1100 g
Sód	:	5901.8000 mg
Sól	:	4.7065 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.6240 g
Glukoza	:	9.0184 g
Fruktoza	:	13.6780 g
Sacharoza	:	30.3370 g
Laktoza	:	2.4400 g
Skrobia	:	165.5000 g
Błonnik pokarmowy	:	35.0570 g
Udział Energii z białka	:	18.2450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0390 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.7150 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler

### 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
papryka świeża	40 gram
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g

### II Śniadanie

jabłko (jabłko)	180 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
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ryz gotowany	
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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 17 luty 2024

---

Energia	:	2032.5000 kcal
Białko	:	99.0360 g
Tłuszcz	:	59.9330 g
Węglowodany przyswajalne	:	253.9400 g
Sód	:	1942.1000 mg
Sól	:	4.7646 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.9920 g
Glukoza	:	13.1550 g
Fruktoza	:	18.9370 g
Sacharoza	:	21.0640 g
Laktoza	:	5.0500 g
Skrobia	:	188.3600 g
Błonnik pokarmowy	:	40.4300 g
Udział Energii z białka	:	20.3020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.0550 %

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

niedziela, 18 luty 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

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

## Podwieczorek

---

jogurt naturalny mleko	150 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarzynowa dietetyczna (śn.kol) ( marchew, pietruszka, seler, jogurt,majonez) mleko, seler, gorczyca	

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 18 luty 2024

poniedziałek, 19 luty 2024

Energia	:	2306.7000 kcal
Białko	:	117.9000 g
Tłuszcz	:	75.9860 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.4400 g
Sód	:	2793.5000 mg
Sól	:	6.2635 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8140 g
Glukoza	:	5.1439 g
Fruktoza	:	8.4740 g
Sacharoza	:	25.0990 g
Laktoza	:	3.0600 g
Skrobia	:	194.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	36.2720 g
Udział Energii z białka	:	21.8200 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.6430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.5370 %

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

### 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
kielbasa-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

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruska,seler, śmietana,mąka,olej) 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
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
kielbasa-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
------------	-------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 19 luty 2024

---

Energia	:	2232.1000 kcal
Białko	:	113.7200 g
Tłuszcz	:	70.1540 g
Węglowodany przyswajalne	:	230.7700 g
Sód	:	2689.5000 mg
Sól	:	5.7592 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.7210 g
Glukoza	:	7.0937 g
Fruktoza	:	8.8856 g
Sacharoza	:	19.0170 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	176.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	36.9860 g
Udział Energii z białka	:	22.6380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4220 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.9400 %

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

wtorek, 20 luty 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 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

## II Śniadanie

---

jajko gotowane (jaja) jaja	55 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)	120 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
kasza gryczana gotowana ( kasza gryczana)	
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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 20 luty 2024

Energia	:	2187.8000 kcal
Białko	:	95.1000 g
Tłuszcz	:	72.6770 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.4900 g
Sód	:	2371.3000 mg
Sól	:	4.4091 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7610 g
Glukoza	:	7.7398 g
Fruktoza	:	12.2080 g
Sacharoza	:	21.0580 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	179.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	38.3620 g
Udział Energii z białka	:	19.4040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.3650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.2320 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 21 luty 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
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
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 ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 21 luty 2024

---

Energia	:	2058.6000 kcal
Białko	:	114.0600 g
Tłuszcz	:	56.5670 g
Węglowodany przyswajalne	:	214.9600 g
Sód	:	2791.9000 mg
Sól	:	5.9635 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5940 g
Glukoza	:	8.9164 g
Fruktoza	:	8.4150 g
Sacharoza	:	14.3990 g
Laktoza	:	9.7500 g
Skrobia	:	167.9200 g
Błonnik pokarmowy	:	40.8790 g
Udział Energii z białka	:	24.9970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.8930 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.1090 %

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

czwartek, 22 luty 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
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

## II Śniadanie

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 g
-----------------------------------	-------

## Obiad

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

## Podwieczorek

jajko gotowane (jaja) jaja	55 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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2508.3000 kcal
Białko	: 107.9800 g
Tłuszcz	: 91.0600 g
Węglowodany przyswajalne	: 295.5100 g
Sód	: 3017.5000 mg
Sól	: 7.5111 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.6210 g
Glukoza	: 7.2995 g
Fruktoza	: 11.6340 g
Sacharoza	: 26.2900 g
Laktoza	: 10.5600 g
Skrobia	: 225.1100 g
Błonnik pokarmowy	: 37.1360 g
Udział Energii z białka	: 17.7490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.6770 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5740 %

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

piątek, 23 luty 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
jajko gotowane jaja	55 g
ogórek zielony	35 g

## II Śniadanie

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 g
-----------------------------------	-------

## Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszk,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
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
piątek, 23 luty 2024

---

Energia	:	2669.1000 kcal
Białko	:	159.0300 g
Tłuszcz	:	64.4170 g
Węglowodany przyswajalne	:	396.8400 g
Sód	:	2437.9000 mg
Sól	:	5.1993 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9430 g
Glukoza	:	11.0220 g
Fruktoza	:	15.5510 g
Sacharoza	:	27.2180 g
Laktoza	:	2.7700 g
Skrobia	:	201.9900 g
Błonnik pokarmowy	:	104.6100 g
Udział Energii z białka	:	22.6920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	20.6810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6260 %

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