

piątek, 29 marzec 2024

sobota, 30 marzec 2024

## Śniadanie

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana,woda)                                | 250 ml  |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| pasta jajeczna<br>(jaja, musztarda) jaja, gorczyca                   | 80 g    |
| rzodkiewka-surówka<br>(rzodkiewka)                                   | 30 g    |
| ser topiony 1/3<br>mleko   | 33 gram |
| liść sałaty zielonej   | 5 g     |

## II Śniadanie

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

## Obiad

|  |        |
|--|--------|
| zupa ziemniaczanka<br>(ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| makaron gotowany z serem białym<br>(makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten         | 250 g  |
| banan  | 100 g  |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)   | 250 ml |

## Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

## Kolacja

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)                                     | 250 ml  |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| ser żółty<br>(mleko) mleko   | 50 gram |
| pomidor  | 80 gram |

## Posiłek nocy

|   |       |
|---|-------|
| deser owsianka<br>(płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce) | 100 g |
|---|-------|

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2387.4000 kcal |
| Białko                        | : | 89.5190 g      |
| Tłuszcz                       | : | 84.9460 g      |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 300.8000 g     |
| Sód                           | : | 2259.8000 mg   |
| Sól                           | : | 5.6829 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 38.1630 g      |
| Glukoza                       | : | 9.0126 g       |
| Fruktoza                      | : | 12.9760 g      |
| Sacharoza                     | : | 30.5130 g      |
| Laktoza                       | : | 5.6900 g       |
| Skrobia                       | : | 236.5800 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 31.0020 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 15.3960 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 32.8710 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 51.7330 %      |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

## Śniadanie

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana,woda)                                | 250 ml  |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| twaróg 60g<br>(twaróg) mleko   | 60 g    |
| papryka świeża   | 40 gram |
| jajko gotowane<br>(jaja) jaja  | 55 g    |
| liść sałaty zielonej   | 5 g     |

## II Śniadanie

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| jogurt naturalny<br>mleko | 150 g |
|---------------------------|-------|

## Obiad

|  |        |
|--|--------|
| zupa koperkowa z ryżem<br>(koper,marchew,pietruszk,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler | 450 ml |
| ryba pieczona soute<br>(filet rybny,mąka, olej) gluten                                   | 100 g  |
| marchew z wody- gotowana<br>(marchew)  |        |
| fasolka szparagowa z wody- gotowana<br>(fasolka szparagowa)                              | 120 g  |
| ziemniaki<br>(ziemniaki)   | 300 g  |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)   | 250 ml |

## Podwieczorek

surówka z selera i jabłka ( podwieczore)  
seler

## Kolacja

|  |        |
|--|--------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)   | 250 ml |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten                     | 140 g  |
| masło<br>(mleko)   | 10 g   |
| kielbasa-szynka prasowana<br>(mięso wieprzowe) gluten, soja                                    | 45 g   |
| sałatka makaronowa-warzywna(kolacja)<br>(makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler | 60 g   |

## Posiłek nocy

|                    |       |
|--------------------|-------|
| jabłko<br>(jabłko) | 180 g |
|--------------------|-------|

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 30 marzec 2024

---

|                               |   |           |      |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia                       | : | 2415.6000 | kcal |
| Białko                        | : | 143.7600  | g    |
| Tłuszcz                       | : | 55.0440   | g    |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 350.2600  | g    |
| Sód                           | : | 2256.7000 | mg   |
| Sól                           | : | 5.2646    | g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 26.2430   | g    |
| Glukoza                       | : | 9.1919    | g    |
| Fruktoza                      | : | 15.4440   | g    |
| Sacharoza                     | : | 15.1290   | g    |
| Laktoza                       | : | 2.4100    | g    |
| Skrobia                       | : | 202.7700  | g    |
| Błonnik pokarmowy             | : | 91.9100   | g    |
| Udział Energii z białka       | : | 23.2670   | %    |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 20.0450   | %    |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 56.6880   | %    |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 31 marzec 2024

## Śniadanie

---

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana,woda)  | 250 ml  |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten                         | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| szynka drobiowa<br>(mięso drobiowe) soja   | 47 g    |
| jajko gotowane<br>(jaja) jaja  | 55 g    |
| dip chrzanowy<br>(śmietana,chrzan) mleko, dwutlenek siarki                                   |         |
| pomidor  | 80 gram |
| sałata zielona 1/6   |         |
| babka piekarnia<br>(mąka pszenna,jaja,margaryna,mleko) jaja, mleko, gluten, soja,<br>orzechy |         |

## II Śniadanie

---

|  |       |
|--|-------|
| mus warzywny<br>(przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów) | 100 g |
|--|-------|

## Obiad

---

|   |        |
|---|--------|
| zupa żurek z jajkiem i kiełbasa<br>(zurek,marchew,pietruszka,seler,słonina,boczek,jaja,śmietana,kielbasa<br>wieprzowa wędzona) jaja, mleko, gluten, soja, seler | 450 ml |
| indyk po hawajsku- smażony<br>(mięso drobiowe,mąka,ser żółty,ananas) mleko, gluten  | 130 g  |
| sał z kap pekińskiej z olejem<br>( kapusta pekińska, olej)  | 150 g  |
| jarzyny z wody- gotowane<br>(marchew,seler,pietruszka) seler  | 120 g  |
| ziemniaki<br>(ziemniaki)  | 300 g  |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)  | 250 ml |

## Podwieczorek

---

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

## Kolacja

---

|  |        |
|--|--------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)                                     | 250 ml |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten | 140 g  |
| masło<br>(mleko)   | 10 g   |
| kiełbasa krakowska<br>(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja     | 45 g   |
| twaróg ze szczypiorkiem<br>(twaróg) mleko                                  | 60 g   |
| rzodkiewka-surówka<br>(rzodkiewka)   | 30 g   |
| sałata zielona 1/6   |        |

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 31 marzec 2024

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2193.7000 kcal |
| Białko                        | : | 102.1100 g     |
| Tłuszcz                       | : | 78.9210 g      |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 231.3800 g     |
| Sód                           | : | 2437.9000 mg   |
| Sól                           | : | 5.9287 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 29.6450 g      |
| Glukoza                       | : | 8.0846 g       |
| Fruktoza                      | : | 8.3996 g       |
| Sacharoza                     | : | 26.8940 g      |
| Laktoza                       | : | 2.7680 g       |
| Skrobia                       | : | 182.2600 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 35.4370 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 19.9800 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 34.7450 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 45.2740 %      |

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

poniedziałek, 1 kwiecień 2024

### Śniadanie

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana,woda)  | 250 ml  |
| pieczywo pszenno-żytnie (niedziela)<br>(mąka pszenna,jaja)   | 150 g   |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten                               | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| kiełbasa-szynka prasowana<br>(mięso wieprzowe) gluten, soja  | 45 g    |
| ser żółty<br>(mleko) mleko   | 50 gram |
| sałatka z selera konserwowego<br>(seler kon.,ser żółty,majonez,jajka) jaja, mleko, seler, gorczyca |         |
| liść sałaty zielonej   | 5 g     |
| makowiec zawijany Piekarnia<br>jaja, mleko, gluten, soja, orzechy                                  |         |

### II Śniadanie

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

### Obiad

|  |        |
|--|--------|
| zupa rosół z makaronem<br>(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler | 450 ml |
| rolada wieprzowa w sosie własnym-duszona<br>mleko, gluten, gorczyca                                |        |
| ćwikła - gotowana<br>(buraki)  | 130 g  |
| sałata lodowa ze śmietaną<br>(sałata lodowa,śmietana)  |        |
| ziemniaki<br>(ziemniaki)   | 300 g  |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)   | 250 ml |

### Podwieczorek

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| jogurt naturalny<br>mleko | 150 g |
|---------------------------|-------|

### Kolacja

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)                                     | 250 ml  |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| pasta jajeczna<br>(jaja, musztarda) jaja, gorczyca                         | 80 g    |
| kiełbasa krakowska<br>(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja     | 45 g    |
| papryka świeża   | 50 gram |

### Posiłek nocy

|  |       |
|--|-------|
| mus warzywny<br>(przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów) | 100 g |
|--|-------|

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 1 kwiecień 2024

---

|                               |   |           |      |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia                       | : | 3378.9000 | kcal |
| Białko                        | : | 155.0600  | g    |
| Tłuszcz                       | : | 138.8600  | g    |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 322.8900  | g    |
| Sód                           | : | 3931.2000 | mg   |
| Sól                           | : | 9.3234    | g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 52.3460   | g    |
| Glukoza                       | : | 5.2752    | g    |
| Fruktoza                      | : | 5.4743    | g    |
| Sacharoza                     | : | 50.1460   | g    |
| Laktoza                       | : | 1.0650    | g    |
| Skrobia                       | : | 247.1400  | g    |
| Błonnik pokarmowy             | : | 33.4030   | g    |
| Udział Energii z białka       | : | 19.6190   | %    |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 39.5290   | %    |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 40.8520   | %    |

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

wtorek, 2 kwiecień 2024

## Śniadanie

|  |        |
|--|--------|
| herbata<br>(herbata granulowana,woda)                                | 250 ml |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten | 140 g  |
| masło<br>(mleko)   | 10 g   |
| twaróg 60g<br>(twaróg) mleko   | 60 g   |
| kielbasa żywiecka<br>(mięso wieprzowe) gluten, soja                  | 45 g   |
| papryka konserwowa<br>(papryka)                                      | 55 g   |
| liść sałaty zielonej   | 5 g    |

## II Śniadanie

|   |       |
|---|-------|
| deser owsianka<br>(płatki owsiane,jogurt naturalny,owoce) | 100 g |
|---|-------|

## Obiad

|   |        |
|---|--------|
| zupa jarzynowa z ziemniakami p/l<br>(marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| makaron gotowany z sosem bolognese<br>jaja, gluten  |        |
| sałata zielona z sosem ogrodowym<br>gorczyca  |        |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)  | 250 ml |

## Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

## Kolacja

|  |        |
|--|--------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)   | 250 ml |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten       | 140 g  |
| masło<br>(mleko)   | 10 g   |
| kielbasa-szynka prasowana<br>(mięso wieprzowe) gluten, soja                      | 45 g   |
| sałatka jarska z kurkumą (kolacja)<br>(marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca | 80 g   |

## Posiłek nocy

|                    |       |
|--------------------|-------|
| jabłko<br>(jabłko) | 180 g |
|--------------------|-------|

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2294.0000 kcal |
| Białko                        | : | 97.8910 g      |
| Tłuszcz                       | : | 63.5970 g      |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 276.6900 g     |
| Sód                           | : | 2242.9000 mg   |
| Sól                           | : | 5.2692 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 29.7950 g      |
| Glukoza                       | : | 7.8652 g       |
| Fruktoza                      | : | 13.9710 g      |
| Sacharoza                     | : | 24.3970 g      |
| Laktoza                       | : | 5.1000 g       |
| Skrobia                       | : | 218.8100 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 35.5720 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 18.9100 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 27.6410 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.4490 %      |

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

środa, 3 kwiecień 2024

## Śniadanie

|  |        |
|--|--------|
| kawa zbożowa z mlekiem<br>(mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten                         | 200 ml |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten                 | 140 g  |
| masło<br>(mleko)   | 10 g   |
| pieczeń wiedeńska<br>(mięso wieprzowe,soja,gluten)                                   | 50g    |
| humus z fasoli "Jaś"<br>( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler |        |
| ogórek zielony   | 50 g   |

## II Śniadanie

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| twaróg półtłusty<br>(twaróg) mleko | 60g |
|------------------------------------|-----|

## Obiad

|   |        |
|---|--------|
| zupa barszcz z ziemniakami<br>(burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| udziec pieczony z kurczaka<br>(udziec z kurczaka, olej)   | 150 g  |
| sur z kapusty białej,ogórka i koperku<br>(kapusta biała,koper,olej)   | 140 g  |
| szpinak duszony<br>(szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten  | 90 g   |
| ziemniaki<br>(ziemniaki)  | 300 g  |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)  | 250 ml |

## Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

## Kolacja

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)                                     | 250 ml  |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| ser topiony 1/2<br>mleko   | 50 gram |
| szynka drobiowa<br>(mięso drobiowe) soja                                   | 47 g    |
| liść sałaty zielonej   | 5 g     |

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 3 kwiecień 2024

---

|                               |   |           |      |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia                       | : | 2290.5000 | kcal |
| Białko                        | : | 110.3600  | g    |
| Tłuszcz                       | : | 83.1040   | g    |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 262.4000  | g    |
| Sód                           | : | 2599.0000 | mg   |
| Sól                           | : | 6.3646    | g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 32.2740   | g    |
| Glukoza                       | : | 12.2480   | g    |
| Fruktoza                      | : | 15.5500   | g    |
| Sacharoza                     | : | 22.4710   | g    |
| Laktoza                       | : | 10.6000   | g    |
| Skrobia                       | : | 193.9000  | g    |
| Błonnik pokarmowy             | : | 41.7570   | g    |
| Udział Energii z białka       | : | 19.7160   | %    |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 33.4050   | %    |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 46.8790   | %    |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 4 kwiecień 2024

## Śniadanie

---

|  |        |
|--|--------|
| herbata<br>(herbata granulowana,woda)  | 250 ml |
| pieczywo graham<br>(mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten           | 140 g  |
| masło<br>(mleko)   | 10 g   |
| pasta bułgarska<br>(twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko | 60 g   |
| kielbasa żywiecka<br>(mięso wieprzowe) gluten, soja                            | 45 g   |
| rzodkiewka-surówka<br>(rzodkiewka)   | 30 g   |
| liść sałaty zielonej   | 5 g    |

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

|  |        |
|--|--------|
| zupa selerowa z ziemniakami<br>(seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko,<br>gluten, seler | 450 ml |
| potrawka z kurczaka- duszona<br>(kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten,<br>seler      |        |
| ryz gotowany   |        |
| sałata zielona z sosem ogrodowym<br>gorczyca   |        |
| kompot<br>(aronia,agrest,rabarbar)   | 250 ml |

## Podwieczorek

---

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

## Kolacja

---

|  |         |
|--|---------|
| herbata<br>(herbata granulowana, woda)                                     | 250 ml  |
| pieczywo graham (kolacja)<br>(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten | 140 g   |
| masło<br>(mleko)   | 10 g    |
| ser żółty 40g<br>(mleko) mleko   | 40 gram |
| kielbasa krakowska<br>(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja     | 45 g    |

## Posiłek nocy

---

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



czwartek, 4 kwiecień 2024

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2058.7000 kcal |
| Białko                        | : | 94.3350 g      |
| Tłuszcz                       | : | 66.2350 g      |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 217.5600 g     |
| Sód                           | : | 2310.1000 mg   |
| Sól                           | : | 5.6090 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 34.5660 g      |
| Glukoza                       | : | 5.9615 g       |
| Fruktoza                      | : | 7.5747 g       |
| Sacharoza                     | : | 10.2270 g      |
| Laktoza                       | : | 3.2200 g       |
| Skrobia                       | : | 185.7500 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 31.7240 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 20.4660 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 32.3320 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 47.2010 %      |

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