

piątek, 31 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew, seler, pietruszka) seler	120 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
pastę jajeczną (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 31 maj 2024

sobota, 1 czerwiec 2024

Energia	:	1923.2000 kcal
Białko	:	76.2690 g
Tłuszcz	:	61.8760 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.8100 g
Sód	:	1933.3000 mg
Sól	:	4.1608 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.0010 g
Glukoza	:	6.7874 g
Fruktoza	:	8.7251 g
Sacharoza	:	13.7410 g
Laktoza	:	2.7680 g
Skrobia	:	190.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	35.7720 g
Udział Energii z białka	:	17.1660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.3350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.4990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 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 kiszonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej) dwutlenek siarki	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 1 czerwiec 2024

---

Energia	:	2219.3000	kcal
Białko	:	116.5500	g
Tłuszcz	:	60.2520	g
Węglowodany przyswajalne	:	245.6400	g
Sód	:	2701.7000	mg
Sól	:	6.6522	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.9940	g
Glukoza	:	6.7864	g
Fruktoza	:	11.4840	g
Sacharoza	:	8.9531	g
Laktoza	:	2.4500	g
Skrobia	:	208.5800	g
Błonnik pokarmowy	:	36.9010	g
Udział Energii z białka	:	23.4150	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.2350	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3500	%

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

niedziela, 2 czerwiec 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane jaja	55 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, jaja, mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka)	100 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 2 czerwiec 2024

Energia	:	2041.1000 kcal
Białko	:	94.2110 g
Tłuszcz	:	66.3570 g
Węglowodany przyswajalne	:	229.2800 g
Sód	:	2209.0000 mg
Sól	:	5.1677 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.4270 g
Glukoza	:	6.6081 g
Fruktoza	:	12.7650 g
Sacharoza	:	23.1150 g
Laktoza	:	2.8200 g
Skrobia	:	177.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	37.8720 g
Udział Energii z białka	:	19.9270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.4940 %

Alergeny: jaja, gluten, soja, seler, gorczyca

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 3 czerwiec 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)	
pasta bułgarska	60 g
(twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	
pieczeń wiedeńska	50g
(mięso wieprzowe,soja,gluten)	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l	450 ml
(marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	
gulasz z wątróbki drobiowej- duszony	
(wątroba drobiowa,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałatka z ogórka i marchwi	
dwutlenek siarki	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

jogurt naturalny	150 g
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 żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 3 czerwiec 2024

---

Energia	:	2205.7000 kcal
Białko	:	115.1300 g
Tłuszcz	:	78.9960 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.2800 g
Sód	:	2973.2000 mg
Sól	:	7.1474 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1090 g
Glukoza	:	6.6217 g
Fruktoza	:	7.0203 g
Sacharoza	:	21.4720 g
Laktoza	:	10.7000 g
Skrobia	:	175.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8780 g
Udział Energii z białka	:	21.9650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9110 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.1250 %

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

wtorek, 4 czerwiec 2024

## Śniadanie

---

kakao (mleko,kakao,cukier) 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
kasza gryczana gotowana ( kasza gryczana)	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
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 topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 4 czerwiec 2024

środa, 5 czerwiec 2024

Energia	:	2330.8000 kcal
Białko	:	106.1200 g
Tłuszcz	:	78.5810 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.5200 g
Sód	:	2430.9000 mg
Sól	:	5.9611 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.8700 g
Glukoza	:	8.9162 g
Fruktoza	:	13.0810 g
Sacharoza	:	29.4930 g
Laktoza	:	13.1200 g
Skrobia	:	189.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	36.8870 g
Udział Energii z białka	:	19.4560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.4150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.1290 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

### Posiłek nocy

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



Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 5 czerwiec 2024

---

Energia	:	2143.3000	kcal
Białko	:	115.2700	g
Tłuszcz	:	53.3920	g
Węglowodany przyswajalne	:	259.0500	g
Sód	:	2098.5000	mg
Sól	:	4.8837	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.4680	g
Glukoza	:	12.4400	g
Fruktoza	:	12.7010	g
Sacharoza	:	21.3130	g
Laktoza	:	3.0000	g
Skrobia	:	177.4000	g
Błonnik pokarmowy	:	54.5040	g
Udział Energii z białka	:	23.3120	%
Udział Energii z tłuszczów	:	24.2960	%
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3910	%

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

czwartek, 6 czerwiec 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
jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2865.2000 kcal
Białko	:	170.9600 g
Tłuszcz	:	87.7910 g
Węglowodany przyswajalne	:	365.8600 g
Sód	:	2473.4000 mg
Sól	:	5.7208 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.2090 g
Glukoza	:	6.8154 g
Fruktoza	:	11.4550 g
Sacharoza	:	10.3860 g
Laktoza	:	9.7800 g
Skrobia	:	221.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	83.5620 g
Udział Energii z białka	:	23.2810 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8990 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8210 %

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