

piątek, 5 kwiecień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z białej rzepy i marchwi z olejm (rzepa,marchew,olej)	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 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
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
papryka świeża	60 gram

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 5 kwiecień 2024

sobota, 6 kwiecień 2024

Energia	:	2312.2000 kcal
Białko	:	118.0400 g
Tłuszcz	:	74.1710 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.2200 g
Sód	:	2207.5000 mg
Sól	:	5.3310 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.4550 g
Glukoza	:	7.4608 g
Fruktoza	:	7.5677 g
Sacharoza	:	25.2360 g
Laktoza	:	12.8200 g
Skrobia	:	185.8800 g
Błonnik pokarmowy	:	37.1910 g
Udział Energii z białka	:	21.7330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5410 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

### 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 6 kwiecień 2024

---

Energia	:	2135.4000	kcal
Białko	:	96.5240	g
Tłuszcz	:	61.5620	g
Węglowodany przyswajalne	:	240.9000	g
Sód	:	2391.6000	mg
Sól	:	5.2738	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4930	g
Glukoza	:	9.5824	g
Fruktoza	:	15.4390	g
Sacharoza	:	15.9360	g
Laktoza	:	10.2500	g
Skrobia	:	185.1000	g
Błonnik pokarmowy	:	39.3970	g
Udział Energii z białka	:	20.2810	%
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1030	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6160	%

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

niedziela, 7 kwiecień 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
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
schab gotowany (schab)	100 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 7 kwiecień 2024

Energia	:	1934.8000 kcal
Białko	:	111.0400 g
Tłuszcz	:	48.6870 g
Węglowodany przyswajalne	:	208.9200 g
Sód	:	2344.6000 mg
Sól	:	4.8099 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3580 g
Glukoza	:	4.8557 g
Fruktoza	:	5.5685 g
Sacharoza	:	16.9170 g
Laktoza	:	2.5780 g
Skrobia	:	173.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	34.0490 g
Udział Energii z białka	:	25.8530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.6420 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 8 kwiecień 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 jajeczna	80 g
(jaja, musztarda) jaja, gorczyca	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami	450 ml
(szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
bitki drobiowe bez sosu - duszone	120 g
(mięso drobiowe,mleko,mąka)	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerwona, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg z koperkiem zielonym 60g	60 g
(twaróg) mleko	
rzodkiewka-surówka	30 g
(rzodkiewka)	

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 8 kwiecień 2024

---

Energia	:	1909.1000 kcal
Białko	:	87.6930 g
Tłuszcz	:	59.2300 g
Węglowodany przyswajalne	:	237.3900 g
Sód	:	1953.5000 mg
Sól	:	4.7932 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.9960 g
Glukoza	:	14.0850 g
Fruktoza	:	19.2750 g
Sacharoza	:	20.7270 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	167.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	37.9690 g
Udział Energii z białka	:	19.1320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7920 %

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

wtorek, 9 kwiecień 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
surówka z białej rzepy i marchwi z olejm (rzepa,marchew,olej)	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
--------------------	-------

wtorek, 9 kwiecień 2024

środa, 10 kwiecień 2024

Energia	:	2436.7000 kcal
Białko	:	113.1700 g
Tłuszcz	:	87.2280 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.6200 g
Sód	:	2645.4000 mg
Sól	:	6.5748 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.7080 g
Glukoza	:	7.0414 g
Fruktoza	:	11.3830 g
Sacharoza	:	11.8150 g
Laktoza	:	2.6100 g
Skrobia	:	219.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	37.9550 g
Udział Energii z białka	:	19.7140 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.1890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.0970 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
sałatka z fasolki szparagowej (kolacja) (fasolka szparagowa, cebula, olej)	80 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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



Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 10 kwiecień 2024

---

Energia	:	1831.1000 kcal
Białko	:	88.5470 g
Tłuszcz	:	49.4260 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.6600 g
Sód	:	2149.6000 mg
Sól	:	5.0881 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.2890 g
Glukoza	:	7.7007 g
Fruktoza	:	9.4803 g
Sacharoza	:	15.1150 g
Laktoza	:	2.6400 g
Skrobia	:	169.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	52.1470 g
Udział Energii z białka	:	20.2900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4820 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.2280 %

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

czwartek, 11 kwiecień 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe,mąka,mleko) gluten	
sałatka z kapusty białej z papryką	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 11 kwiecień 2024

piątek, 12 kwiecień 2024

Energia	:	2401.2000 kcal
Białko	:	118.6200 g
Tłuszcz	:	89.0180 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.9200 g
Sód	:	2619.6000 mg
Sól	:	6.0878 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.6550 g
Glukoza	:	10.5030 g
Fruktoza	:	14.5540 g
Sacharoza	:	31.2290 g
Laktoza	:	9.6000 g
Skrobia	:	179.4600 g
Błonnik pokarmowy	:	37.2190 g
Udział Energii z białka	:	20.7800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.0870 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.1330 %

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
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (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	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
piątek, 12 kwiecień 2024

---

Energia	:	1942.1000	kcal
Białko	:	92.6570	g
Tłuszcz	:	51.4320	g
Węglowodany przyswajalne	:	257.6500	g
Sód	:	1728.4000	mg
Sól	:	4.2885	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	19.3660	g
Glukoza	:	9.0347	g
Fruktoza	:	10.3770	g
Sacharoza	:	22.7190	g
Laktoza	:	2.8600	g
Skrobia	:	199.2800	g
Błonnik pokarmowy	:	38.4230	g
Udział Energii z białka	:	19.8820	%
Udział Energii z tłuszczów	:	24.8320	%
Udział Energii z węglowodanów	:	55.2860	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca