

piątek, 18 października 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	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
---	-------

piątek, 18 października 2024

Energia	:	1949.4000 kcal
Białko	:	95.4730 g
Tłuszcz	:	51.9300 g
Węglowodany przyswajalne	:	256.5700 g
Sód	:	2044.1000 mg
Sól	:	5.0325 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.3580 g
Glukoza	:	7.2417 g
Fruktoza	:	12.1870 g
Sacharoza	:	29.3690 g
Laktoza	:	5.1100 g
Skrobia	:	196.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	36.6230 g
Udział Energii z białka	:	20.3620 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.9190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7190 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

sobota, 19 października 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)	
humus z fasoli "Jaś"	
( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

jajko gotowane	55 g
jaja	

### Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem	450 ml
(przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	
potrawka z kurczaka- duszona	
(kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym	
gorczyca	
kalafior z wody- gotowany	100 g
(kalafior)	
ryz gotowany	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta twarogowa z brokułami 80g	80 g
(twaróg,brokuły) mleko	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 19 października 2024

---

Energia	:	2109.4000 kcal
Białko	:	107.6400 g
Tłuszcz	:	69.1320 g
Węglowodany przyswajalne	:	228.0600 g
Sód	:	2163.1000 mg
Sól	:	5.2573 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1850 g
Glukoza	:	5.0361 g
Fruktoza	:	5.1874 g
Sacharoza	:	6.1871 g
Laktoza	:	11.3380 g
Skrobia	:	193.9600 g
Błonnik pokarmowy	:	34.3140 g
Udział Energii z białka	:	21.9110 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.6640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.4250 %

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

niedziela, 20 października 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 20 października 2024

poniedziałek, 21 października 2024

Energia	:	2195.0000 kcal
Białko	:	117.3500 g
Tłuszcz	:	65.3590 g
Węglowodany przyswajalne	:	227.6900 g
Sód	:	2470.2000 mg
Sól	:	5.7945 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.8180 g
Glukoza	:	7.9270 g
Fruktoza	:	12.3890 g
Sacharoza	:	21.2790 g
Laktoza	:	5.2400 g
Skrobia	:	176.4300 g
Błonnik pokarmowy	:	38.0690 g
Udział Energii z białka	:	23.8480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.2690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

### 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	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml
jaja, mleko, gluten, seler	
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany	90 g
(mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerona, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

jogurt naturalny	150 g
(mleko) mleko	

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
pasta bułgarska 80	80 g
(twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	
kielbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 21 października 2024

---

Energia	:	2213.0000	kcal
Białko	:	114.9900	g
Tłuszcz	:	64.1260	g
Węglowodany przyswajalne	:	238.7900	g
Sód	:	2563.8000	mg
Sól	:	6.1157	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.9340	g
Glukoza	:	8.8072	g
Fruktoza	:	10.3330	g
Sacharoza	:	25.8830	g
Laktoza	:	10.8100	g
Skrobia	:	172.5000	g
Błonnik pokarmowy	:	32.6240	g
Udział Energii z białka	:	23.0870	%
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9700	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.9440	%

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

wtorek, 22 październik 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

wtorek, 22 październik 2024

środa, 23 październik 2024

Energia	:	2176.2000 kcal
Białko	:	103.8500 g
Tłuszcz	:	69.5080 g
Węglowodany przyswajalne	:	249.1300 g
Sód	:	2326.5000 mg
Sól	:	5.2865 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.1630 g
Glukoza	:	7.6908 g
Fruktoza	:	14.0660 g
Sacharoza	:	8.7808 g
Laktoza	:	2.4400 g
Skrobia	:	211.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	31.9220 g
Udział Energii z białka	:	20.3880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.9100 %

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
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruska, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Podwieczorek

surówka z selera i jabłka ( podwieczore) seler	
---	--

### 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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 23 październik 2024

---

Energia	:	2133.9000	kcal
Białko	:	102.6600	g
Tłuszcz	:	63.8700	g
Węglowodany przyswajalne	:	229.6900	g
Sód	:	2468.5000	mg
Sól	:	5.1196	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0580	g
Glukoza	:	11.7100	g
Fruktoza	:	12.7510	g
Sacharoza	:	19.7840	g
Laktoza	:	2.0400	g
Skrobia	:	177.8700	g
Błonnik pokarmowy	:	40.3270	g
Udział Energii z białka	:	21.5650	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1870	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.2480	%

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

czwartek, 24 październik 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
ziemniaki (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	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 24 październik 2024

Energia	:	2184.6000 kcal
Białko	:	108.1700 g
Tłuszcz	:	66.0680 g
Węglowodany przyswajalne	:	252.5200 g
Sód	:	2462.8000 mg
Sól	:	6.0465 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1760 g
Glukoza	:	7.8753 g
Fruktoza	:	7.7047 g
Sacharoza	:	39.9340 g
Laktoza	:	5.9240 g
Skrobia	:	184.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	35.2570 g
Udział Energii z białka	:	21.2370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5780 %

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