

sobota, 20 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

jajko gotowane (jaja) jaja	50 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

sobota, 20 kwiecień 2024

Energia	:	2468.0000 kcal
Białko	:	97.6310 g
Tłuszcz	:	79.9720 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.7700 g
Sód	:	2460.0000 mg
Sól	:	5.9216 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.6450 g
Glukoza	:	7.2637 g
Fruktoza	:	11.8330 g
Sacharoza	:	25.3870 g
Laktoza	:	10.6200 g
Skrobia	:	227.2700 g
Błonnik pokarmowy	:	31.3500 g
Udział Energii z białka	:	17.3620 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.9980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6400 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

niedziela, 21 kwiecień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Podwieczorek

pomarańcza	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
niedziela, 21 kwiecień 2024

---

Energia	:	2197.7000 kcal
Białko	:	119.7900 g
Tłuszcz	:	72.0970 g
Węglowodany przyswajalne	:	231.5700 g
Sód	:	2463.9000 mg
Sól	:	5.9454 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.6180 g
Glukoza	:	7.3506 g
Fruktoza	:	9.3465 g
Sacharoza	:	11.4030 g
Laktoza	:	0.2280 g
Skrobia	:	187.8900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.2280 g
Udział Energii z białka	:	23.3240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.0900 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 22 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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,curkuma) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g
szczypiorek	100

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
jajko gotowane jaja	55 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

poniedziałek, 22 kwiecień 2024

wtorek, 23 kwiecień 2024

Energia	:	2047.7000 kcal
Białko	:	105.0500 g
Tłuszcz	:	66.9480 g
Węglowodany przyswajalne	:	221.1700 g
Sód	:	5963.9000 mg
Sól	:	5.7793 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.2810 g
Glukoza	:	8.3455 g
Fruktoza	:	7.7915 g
Sacharoza	:	25.5590 g
Laktoza	:	4.3733 g
Skrobia	:	167.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	33.5670 g
Udział Energii z białka	:	22.0300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.3810 %

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszk) seler	120 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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
wtorek, 23 kwiecień 2024

---

Energia	:	2194.5000	kcal
Białko	:	95.9780	g
Tłuszcz	:	70.0350	g
Węglowodany przyswajalne	:	258.0400	g
Sód	:	2576.0000	mg
Sól	:	6.4138	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8590	g
Glukoza	:	7.0792	g
Fruktoza	:	11.2590	g
Sacharoza	:	25.0100	g
Laktoza	:	10.5600	g
Skrobia	:	195.4100	g
Błonnik pokarmowy	:	38.1330	g
Udział Energii z białka	:	18.7600	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8010	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4390	%

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

środa, 24 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
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

---

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

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

---

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

środa, 24 kwiecień 2024

Energia	:	2507.6000 kcal
Białko	:	134.3300 g
Tłuszcz	:	79.7870 g
Węglowodany przyswajalne	:	312.0600 g
Sód	:	2303.4000 mg
Sól	:	5.1099 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7890 g
Glukoza	:	6.1838 g
Fruktoza	:	4.9761 g
Sacharoza	:	12.1420 g
Laktoza	:	7.8300 g
Skrobia	:	176.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	83.9720 g
Udział Energii z białka	:	21.4620 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8570 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

czwartek, 25 kwiecień 2024

### Śniadanie

kakao	200 ml
(mleko,kakao,cukier) mleko	
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem	
(mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
twaróg 60g	60 g
(twaróg) mleko	
kielbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### II Śniadanie

jajko gotowane	50 g
(jaja) jaja	

### Obiad

gulasz drobiowy- duszony	
(mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
surówka z białej rzepy i marchwi z olejm	
(rzepa,marchew,olej)	
brukselka z wody- gotowana	120 g
(brukselka)	
kasza gryczana gotowana	
( kasza gryczana)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

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

### Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie)	50 g
(makaron, kukurydza,jogurt) mleko	
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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



Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
czwartek, 25 kwiecień 2024

---

Energia	:	2009.1000 kcal
Białko	:	104.0800 g
Tłuszcz	:	67.2300 g
Węglowodany przyswajalne	:	214.3600 g
Sód	:	2073.0000 mg
Sól	:	5.0671 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2520 g
Glukoza	:	6.7413 g
Fruktoza	:	6.7209 g
Sacharoza	:	23.0860 g
Laktoza	:	10.4500 g
Skrobia	:	156.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	31.5050 g
Udział Energii z białka	:	22.1590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.2040 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.6370 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja