

piątek, 12 styczeń 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g
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 40g	
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	100

## Posiłek nocy

---

mandarynka	gram
------------	------

piątek, 12 styczeń 2024

sobota, 13 styczeń 2024

Energia	:	1910,8000 kcal
Białko	:	102,0700 g
Tłuszcz	:	58,7190 g
Węglowodany przyswajalne	:	224,6400 g
Sód	:	2124,3000 mg
Sól	:	5,2210 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23,4130 g
Glukoza	:	7,0533 g
Fruktoza	:	7,9957 g
Sacharoza	:	14,9480 g
Laktoza	:	4,1500 g
Skrobia	:	185,1900 g
Błonnik pokarmowy	:	36,8730 g
Udział Energii z białka	:	22,2460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,7940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48,9600 %

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

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g

## II Śniadanie

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

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	
kalafior z wody (kalafior)	
kasza (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

mandarynka	gram
------------	------

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	100

## Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
sobota, 13 styczeń 2024

---

Energia	:	2095,9000 kcal
Białko	:	85,7610 g
Tłuszcz	:	77,2970 g
Węglowodany przyswajalne	:	246,1200 g
Sód	:	2517,1000 mg
Sól	:	5,6775 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27,6190 g
Glukoza	:	8,6544 g
Fruktoza	:	10,5820 g
Sacharoza	:	24,4460 g
Laktoza	:	11,1730 g
Skrobia	:	190,3300 g
Błonnik pokarmowy	:	34,7810 g
Udział Energii z białka	:	16,9560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,3850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48,6590 %

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

niedziela, 14 styczeń 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa)	120 g
brokuły z wody	120 g
ziemniaki	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

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

## 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 jarzynowa z majonezem(śn) (marchew,pietruszk,selera,ziemniaki,majonez) jaja, seler, gorczyca	
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 14 styczeń 2024

Energia	:	2060,2000 kcal
Białko	:	107,9600 g
Tłuszcz	:	76,6970 g
Węglowodany przyswajalne	:	215,4300 g
Sód	:	2588,2000 mg
Sól	:	6,4754 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25,8640 g
Glukoza	:	6,7465 g
Fruktoza	:	7,4269 g
Sacharoza	:	11,2510 g
Laktoza	:	2,6980 g
Skrobia	:	181,3200 g
Błonnik pokarmowy	:	37,9240 g
Udział Energii z białka	:	21,7680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,7940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43,4370 %

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów

poniedziałek, 15 styczeń 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
jajko gotowane 1/2szt. (jaja) jaja	25 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka) soja	

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

### Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
poniedziałek, 15 styczeń 2024

---

Energia	:	1982,4000	kcal
Białko	:	92,1810	g
Tłuszcz	:	67,5010	g
Węglowodany przyswajalne	:	232,4200	g
Sód	:	2384,3000	mg
Sól	:	5,9649	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26,2580	g
Glukoza	:	11,9950	g
Fruktoza	:	18,0960	g
Sacharoza	:	13,0970	g
Laktoza	:	2,4000	g
Skrobia	:	181,7800	g
Błonnik pokarmowy	:	37,5860	g
Udział Energii z białka	:	19,3460	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31,8750	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48,7790	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 16 styczeń 2024

środa, 17 styczeń 2024

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka) soja	
banan	100 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
papryka faszerowana	
sałata lodowa 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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony 50g	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2504,6000 kcal
Białko	: 108,6300 g
Tłuszcz	: 99,4050 g
Węglowodany przyswajalne	: 278,0200 g
Sód	: 2757,3000 mg
Sól	: 6,1964 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35,3810 g
Glukoza	: 11,8570 g
Fruktoza	: 12,8950 g
Sacharoza	: 29,8740 g
Laktoza	: 11,9100 g
Skrobia	: 206,7600 g
Błonnik pokarmowy	: 30,5040 g
Udział Energii z białka	: 17,7990 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36,6470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45,5540 %

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

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg) mleko	60 g
sałata zielona 1/6	
banan	100 g

### II Śniadanie

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

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	g
ćwikła	130 g
brukselka z wody	120 g
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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g

### Posiłek nocy

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

Dieta z Ograniczeniem  
Łatwoprzyswajalnych Węglowodanów  
środa, 17 styczeń 2024

---

Energia	:	2251,4000 kcal
Białko	:	99,3600 g
Tłuszcz	:	85,6110 g
Węglowodany przyswajalne	:	250,0900 g
Sód	:	2445,4000 mg
Sól	:	4,9038 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,1590 g
Glukoza	:	11,2530 g
Fruktoza	:	16,0060 g
Sacharoza	:	29,0610 g
Laktoza	:	9,9200 g
Skrobia	:	178,4300 g
Błonnik pokarmowy	:	42,5020 g
Udział Energii z białka	:	18,3300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35,5350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46,1350 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler



czwartek, 18 styczeń 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g
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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka) soja	
pomarańcza	100 g

## II Śniadanie

---

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

## Obiad

---

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
kasza (kasza jęczmienna) gluten	
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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
papryka świeża	50 gram

## Posiłek nocy

---

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

czwartek, 18 styczeń 2024

Energia	:	2157,8000 kcal
Białko	:	92,3050 g
Tłuszcz	:	76,1080 g
Węglowodany przyswajalne	:	255,9900 g
Sód	:	2090,9000 mg
Sól	:	5,0974 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27,6360 g
Glukoza	:	10,9290 g
Fruktoza	:	15,7980 g
Sacharoza	:	27,1890 g
Laktoza	:	10,4700 g
Skrobia	:	188,8600 g
Błonnik pokarmowy	:	37,6700 g
Udział Energii z białka	:	17,7670 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32,9600 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49,2730 %

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