

piątek, 22 marzec 2024

sobota, 23 marzec 2024

## Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka ze słoniną i cebulką- gotowane jaja	
jabłko (jabłko)	180 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pastą jajeczną (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2747.3000 kcal
Białko	: 75.7610 g
Tłuszcz	: 99.8410 g
Węglowodany przyswajalne	: 371.3000 g
Sód	: 2199.8000 mg
Sól	: 5.5115 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.2610 g
Glukoza	: 10.4470 g
Fruktoza	: 14.3060 g
Sacharoza	: 47.2360 g
Laktoza	: 10.2100 g
Skrobia	: 279.5500 g
Błonnik pokarmowy	: 29.8300 g
Udział Energii z białka	: 11.2790 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.4440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.2770 %

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

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## 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 kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2168.4000 kcal
Białko	: 89.0890 g
Tłuszcz	: 52.6320 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.7600 g
Sód	: 2226.2000 mg
Sól	: 5.3388 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.2220 g
Glukoza	: 3.7027 g
Fruktoza	: 4.2574 g
Sacharoza	: 55.7590 g
Laktoza	: 7.2000 g
Skrobia	: 203.9100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4220 g
Udział Energii z białka	: 18.1720 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.1540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.6740 %

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

niedziela, 24 marzec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2074.5000 kcal
Białko	:	82.0920 g
Tłuszcz	:	79.3030 g
Węglowodany przyswajalne	:	253.0500 g
Sód	:	2726.1000 mg
Sól	:	6.4386 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3730 g
Glukoza	:	2.5415 g
Fruktoza	:	2.3960 g
Sacharoza	:	45.1370 g
Laktoza	:	3.3880 g
Skrobia	:	190.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3820 g
Udział Energii z białka	:	15.9840 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2720 %

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

poniedziałek, 25 marzec 2024

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kielbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem ( kapusta pekińska, olej)	150 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2760.5000 kcal
Białko	:	108.4400 g
Tłuszcz	:	108.5800 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.1900 g
Sód	:	2686.6000 mg
Sól	:	6.4996 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.3800 g
Glukoza	:	5.6989 g
Fruktoza	:	5.8550 g
Sacharoza	:	46.9140 g
Laktoza	:	9.9700 g
Skrobia	:	210.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3070 g
Udział Energii z białka	:	16.9980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.2970 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.7050 %

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

wtorek, 26 marzec 2024

środa, 27 marzec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,zelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
mandarynka	80 gram
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2084.2000 kcal
Białko	:	71.8330 g
Tłuszcz	:	66.4670 g
Węglowodany przyswajalne	:	248.4500 g
Sód	:	2276.3000 mg
Sól	:	5.0167 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.4080 g
Glukoza	:	5.2569 g
Fruktoza	:	5.3493 g
Sacharoza	:	45.4440 g
Laktoza	:	5.1300 g
Skrobia	:	180.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4290 g
Udział Energii z białka	:	15.2890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.8800 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

### Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	50 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2247.3000 kcal
Białko	:	83.9700 g
Tłuszcz	:	70.1370 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.5500 g
Sód	:	2300.5000 mg
Sól	:	5.6653 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.9480 g
Glukoza	:	2.9156 g
Fruktoza	:	2.7977 g
Sacharoza	:	53.6230 g
Laktoza	:	13.1700 g
Skrobia	:	205.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7150 g
Udział Energii z białka	:	15.8630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8130 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3240 %

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

czwartek, 28 marzec 2024

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko	60 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	: 2065.2000 kcal
Białko	: 102.9700 g
Tłuszcz	: 59.4750 g
Węglowodany przyswajalne	: 248.8100 g
Sód	: 5908.6000 mg
Sól	: 5.6405 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.8070 g
Glukoza	: 6.0479 g
Fruktoza	: 10.8890 g
Sacharoza	: 34.6170 g
Laktoza	: 13.1530 g
Skrobia	: 173.8300 g
Błonnik pokarmowy	: 24.9560 g
Udział Energii z białka	: 21.2050 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.5580 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.2370 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler