

piątek, 23 sierpień 2024

sobota, 24 sierpień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
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
pasta twarogowa z warzywami 80g (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2396,5000 kcal
Białko	: 101,5900 g
Tłuszcz	: 80,5650 g
Węglowodany przyswajalne	: 284,7000 g
Sód	: 2239,3000 mg
Sól	: 5,5497 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,2810 g
Glukoza	: 3,8885 g
Fruktoza	: 4,0461 g
Sacharoza	: 56,6690 g
Laktoza	: 7,8800 g
Skrobia	: 204,2800 g
Błonnik pokarmowy	: 25,0390 g
Udział Energii z białka	: 17,8990 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,9390 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50,1620 %

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

## 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2454,2000 kcal
Białko	: 93,5040 g
Tłuszcz	: 71,0760 g
Węglowodany przyswajalne	: 309,8000 g
Sód	: 2427,0000 mg
Sól	: 5,7805 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37,2980 g
Glukoza	: 5,1653 g
Fruktoza	: 9,7328 g
Sacharoza	: 47,5540 g
Laktoza	: 13,1200 g
Skrobia	: 225,9800 g
Błonnik pokarmowy	: 24,6770 g
Udział Energii z białka	: 16,6020 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28,3940 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55,0040 %

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

niedziela, 25 sierpień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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
ogórek zielony (kolacja)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2050,7000 kcal
Białko	:	97,2970 g
Tłuszcz	:	58,1410 g
Węglowodany przyswajalne	:	252,3300 g
Sód	:	2131,1000 mg
Sól	:	5,0625 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23,8340 g
Glukoza	:	4,6377 g
Fruktoza	:	6,6142 g
Sacharoza	:	42,6880 g
Laktoza	:	4,9780 g
Skrobia	:	184,9500 g
Błonnik pokarmowy	:	27,7910 g
Udział Energii z białka	:	20,2520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27,2280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,5200 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 26 sierpień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2879,9000 kcal
Białko	:	142,0300 g
Tłuszcz	:	89,2500 g
Węglowodany przyswajalne	:	412,9200 g
Sód	:	2237,8000 mg
Sól	:	5,1324 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,0690 g
Glukoza	:	7,0843 g
Fruktoza	:	6,4644 g
Sacharoza	:	60,4350 g
Laktoza	:	4,5600 g
Skrobia	:	210,3300 g
Błonnik pokarmowy	:	94,4850 g
Udział Energii z białka	:	18,7920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26,5710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54,6370 %

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

wtorek, 27 sierpień 2024

środa, 28 sierpień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
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 brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2523,3000 kcal
Białko	: 113,9400 g
Tłuszcz	: 72,5700 g
Węglowodany przyswajalne	: 312,2700 g
Sód	: 3094,4000 mg
Sól	: 7,7027 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,9680 g
Glukoza	: 6,4572 g
Fruktoza	: 10,9750 g
Sacharoza	: 37,8790 g
Laktoza	: 11,3600 g
Skrobia	: 223,7400 g
Błonnik pokarmowy	: 44,3810 g
Udział Energii z białka	: 19,3280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,6990 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52,9730 %

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sał.z kap.pekińsk.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2285,8000 kcal
Białko	: 94,8510 g
Tłuszcz	: 85,7450 g
Węglowodany przyswajalne	: 258,7500 g
Sód	: 2719,1000 mg
Sól	: 6,4727 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,9540 g
Glukoza	: 7,7881 g
Fruktoza	: 6,7917 g
Sacharoza	: 46,8310 g
Laktoza	: 9,7800 g
Skrobia	: 179,5300 g
Błonnik pokarmowy	: 28,5120 g
Udział Energii z białka	: 17,3550 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35,3010 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,3440 %

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

czwartek, 29 sierpień 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,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszką,seler,ziemniaki,boczek wędzony, stonina wędzona,kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
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
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2925,0000 kcal
Białko	: 104,7300 g
Tłuszcz	: 106,8200 g
Węglowodany przyswajalne	: 334,6800 g
Sód	: 2554,8000 mg
Sól	: 5,6854 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36,7610 g
Glukoza	: 2,2171 g
Fruktoza	: 2,1625 g
Sacharoza	: 63,5940 g
Laktoza	: 7,8220 g
Skrobia	: 247,9900 g
Błonnik pokarmowy	: 28,8550 g
Udział Energii z białka	: 15,4070 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35,3590 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,2340 %

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