

piątek, 26 kwiecień 2024

sobota, 27 kwiecień 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) 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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2474.4000 kcal
Białko	:	110.8600 g
Tłuszcz	:	88.7150 g
Węglowodany przyswajalne	:	277.7300 g
Sód	:	2498.5000 mg
Sól	:	6.0691 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.1710 g
Glukoza	:	6.2990 g
Fruktoza	:	5.7561 g
Sacharoza	:	41.6110 g
Laktoza	:	9.8300 g
Skrobia	:	205.7000 g
Błonnik pokarmowy	:	23.6990 g
Udział Energii z białka	:	18.8480 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.2170 %

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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2178.4000 kcal
Białko	:	90.9150 g
Tłuszcz	:	50.4160 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.0000 g
Sód	:	2156.1000 mg
Sól	:	4.7348 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2680 g
Glukoza	:	5.4148 g
Fruktoza	:	9.9772 g
Sacharoza	:	51.8380 g
Laktoza	:	5.1600 g
Skrobia	:	207.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	28.3960 g
Udział Energii z białka	:	18.4650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.0400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.4950 %

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

niedziela, 28 kwiecień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2205.6000 kcal
Białko	:	80.5600 g
Tłuszcz	:	69.8820 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.6700 g
Sód	:	2678.7000 mg
Sól	:	6.5622 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.8530 g
Glukoza	:	5.4144 g
Fruktoza	:	7.4191 g
Sacharoza	:	45.7410 g
Laktoza	:	3.7580 g
Skrobia	:	208.0000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7160 g
Udział Energii z białka	:	15.5680 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0460 %

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

poniedziałek, 29 kwiecień 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2155.3000 kcal
Białko	:	104.4100 g
Tłuszcz	:	57.3600 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.4200 g
Sód	:	2177.8000 mg
Sól	:	5.1092 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1280 g
Glukoza	:	3.9076 g
Fruktoza	:	3.8231 g
Sacharoza	:	47.4400 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	201.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	41.3080 g
Udział Energii z białka	:	19.6670 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.3100 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.0230 %

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

wtorek, 30 kwiecień 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2314.3000 kcal
Białko	:	95.3400 g
Tłuszcz	:	67.1170 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.1100 g
Sód	:	2035.6000 mg
Sól	:	4.8709 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.7100 g
Glukoza	:	6.9702 g
Fruktoza	:	6.6627 g
Sacharoza	:	44.8470 g
Laktoza	:	13.3900 g
Skrobia	:	218.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3840 g
Udział Energii z białka	:	17.4470 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.9190 %

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

środa, 1 maj 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, 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 ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2519.2000 kcal
Białko	:	99.7700 g
Tłuszcz	:	75.9130 g
Węglowodany przyswajalne	:	307.4900 g
Sód	:	2610.7000 mg
Sól	:	6.2200 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.1420 g
Glukoza	:	4.8558 g
Fruktoza	:	4.8713 g
Sacharoza	:	55.7920 g
Laktoza	:	3.0500 g
Skrobia	:	232.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.2920 g
Udział Energii z białka	:	17.2590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.5480 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1930 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 2 maj 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

## Obiad

---

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
jabłko (jabłko)	180 g

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
pasta bułgarska 80 (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	80 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2368.9000 kcal
Białko	:	87.0660 g
Tłuszcz	:	72.0060 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.8700 g
Sód	:	2423.8000 mg
Sól	:	5.4448 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5830 g
Glukoza	:	5.1858 g
Fruktoza	:	9.7336 g
Sacharoza	:	58.7880 g
Laktoza	:	9.0820 g
Skrobia	:	219.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	25.4280 g
Udział Energii z białka	:	15.5210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8820 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.5970 %

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