

piątek, 1 marzec 2024

sobota, 2 marzec 2024

## Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa cebulowa z grzankami (cebula,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2386.8000 kcal
Białko	: 90.3480 g
Tłuszcz	: 65.8760 g
Węglowodany przyswajalne	: 342.3600 g
Sód	: 2284.9000 mg
Sól	: 5.6231 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.0100 g
Glukoza	: 6.3570 g
Fruktoza	: 6.1976 g
Sacharoza	: 59.9670 g
Laktoza	: 13.0100 g
Skrobia	: 230.0300 g
Błonnik pokarmowy	: 31.0860 g
Udział Energii z białka	: 15.5520 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.5140 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9330 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto z mięsa i jarzyn, brokułów (kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, boczek, brokuły, marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	220 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2080.7000 kcal
Białko	: 72.9030 g
Tłuszcz	: 74.2520 g
Węglowodany przyswajalne	: 248.2800 g
Sód	: 2638.6000 mg
Sól	: 6.4401 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.8760 g
Glukoza	: 4.8689 g
Fruktoza	: 9.1915 g
Sacharoza	: 34.4450 g
Laktoza	: 10.9900 g
Skrobia	: 180.5700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.3360 g
Udział Energii z białka	: 14.9310 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.2180 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8510 %

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

niedziela, 3 marzec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 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
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2434.5000 kcal
Białko	: 114.6200 g
Tłuszcz	: 79.6280 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.1800 g
Sód	: 2473.9000 mg
Sól	: 5.8712 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.2880 g
Glukoza	: 3.3144 g
Fruktoza	: 3.3264 g
Sacharoza	: 63.5670 g
Laktoza	: 5.7600 g
Skrobia	: 194.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.2720 g
Udział Energii z białka	: 19.9360 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.1610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.9040 %

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

poniedziałek, 4 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
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata zielona 1/6	

### 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
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ogórek zielony (kolacja)	60 g
sałata zielona 1/6	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2202.6000 kcal
Białko	: 80.3130 g
Tłuszcz	: 77.8160 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.3900 g
Sód	: 2308.5000 mg
Sól	: 5.7296 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9520 g
Glukoza	: 8.6025 g
Fruktoza	: 7.9563 g
Sacharoza	: 42.2030 g
Laktoza	: 10.5530 g
Skrobia	: 183.6300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1680 g
Udział Energii z białka	: 15.4810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.7490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.7700 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 5 marzec 2024

środa, 6 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
indyk w galarecie 65g (drób,zelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sos potrawkowy (marchew,pietruszka,seler,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	50 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ryz gotowany	
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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2366.7000 kcal
Białko	: 94.6160 g
Tłuszcz	: 77.3650 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.2700 g
Sód	: 2562.4000 mg
Sól	: 5.8639 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.4300 g
Glukoza	: 5.0095 g
Fruktoza	: 5.5235 g
Sacharoza	: 56.5470 g
Laktoza	: 5.4700 g
Skrobia	: 211.0400 g
Błonnik pokarmowy	: 24.9170 g
Udział Energii z białka	: 16.8970 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.0870 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.0160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
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 dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,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
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2411.9000 kcal
Białko	: 96.6790 g
Tłuszcz	: 100.3600 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.2900 g
Sód	: 2588.0000 mg
Sól	: 6.3164 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.9450 g
Glukoza	: 4.7490 g
Fruktoza	: 4.5412 g
Sacharoza	: 38.1240 g
Laktoza	: 10.1400 g
Skrobia	: 207.7900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7630 g
Udział Energii z białka	: 16.2000 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.8390 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.9620 %

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

czwartek, 7 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,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
pasta twarogowa z kons rybna (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2144.7000 kcal
Białko	:	83.4410 g
Tłuszcz	:	68.3340 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.9700 g
Sód	:	2177.8000 mg
Sól	:	5.3248 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8700 g
Glukoza	:	3.8191 g
Fruktoza	:	4.7449 g
Sacharoza	:	56.0810 g
Laktoza	:	8.3700 g
Skrobia	:	185.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	24.4670 g
Udział Energii z białka	:	16.4530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3160 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.2310 %

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