

piątek, 30 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram

### Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruszką,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,śmiatekana,mąka) mleko, gluten	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2378.4000 kcal
Białko	: 92.8140 g
Tłuszcz	: 77.1310 g
Węglowodany przyswajalne	: 292.5600 g
Sód	: 2466.3000 mg
Sól	: 6.0166 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.3320 g
Glukoza	: 4.6203 g
Fruktoza	: 4.5409 g
Sacharoza	: 48.1150 g
Laktoza	: 15.6800 g
Skrobia	: 211.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 33.4730 g
Udział Energii z białka	: 16.6060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.0500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.3440 %

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

sobota, 31 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa,marchew,pietruszką,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2166.6000 kcal
Białko	: 89.1290 g
Tłuszcz	: 63.1020 g
Węglowodany przyswajalne	: 261.3800 g
Sód	: 1984.4000 mg
Sól	: 4.4887 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.1040 g
Glukoza	: 5.0445 g
Fruktoza	: 9.4639 g
Sacharoza	: 43.7330 g
Laktoza	: 4.8600 g
Skrobia	: 189.6000 g
Błonnik pokarmowy	: 24.0590 g
Udział Energii z białka	: 18.0980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.8290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0730 %

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

niedziela, 1 wrzesień 2024

poniedziałek, 2 wrzesień 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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 ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2095.0000 kcal
Białko	:	91.6520 g
Tłuszcz	:	74.9460 g
Węglowodany przyswajalne	:	255.5700 g
Sód	:	2507.3000 mg
Sól	:	6.2355 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.4350 g
Glukoza	:	5.8193 g
Fruktoza	:	8.0091 g
Sacharoza	:	44.6710 g
Laktoza	:	3.4580 g
Skrobia	:	185.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	31.5440 g
Udział Energii z białka	:	17.7670 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6890 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5430 %

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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2194.4000 kcal
Białko	:	86.0820 g
Tłuszcz	:	70.1570 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.8000 g
Sód	:	2146.1000 mg
Sól	:	5.1332 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4460 g
Glukoza	:	5.2324 g
Fruktoza	:	5.6083 g
Sacharoza	:	53.6070 g
Laktoza	:	10.3430 g
Skrobia	:	191.6100 g
Błonnik pokarmowy	:	26.0250 g
Udział Energii z białka	:	16.6910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.6070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7020 %

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

wtorek, 3 wrzesień 2024

środa, 4 wrzesień 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 z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
klops drobiowo - wieprzowy ( smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 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	: 3396.3000 kcal
Białko	: 147.7200 g
Tłuszcz	: 108.9800 g
Węglowodany przyswajalne	: 475.1800 g
Sód	: 2667.2000 mg
Sól	: 6.2554 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.6120 g
Glukoza	: 4.2639 g
Fruktoza	: 3.4906 g
Sacharoza	: 76.6020 g
Laktoza	: 16.2520 g
Skrobia	: 270.9800 g
Błonnik pokarmowy	: 82.0110 g
Udział Energii z białka	: 17.0170 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2460 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7380 %

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

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
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 gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka,mąka,śmietana) mleko, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 1808.3000 kcal
Białko	: 83.1690 g
Tłuszcz	: 53.0380 g
Węglowodany przyswajalne	: 202.3800 g
Sód	: 1839.0000 mg
Sól	: 4.0157 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.7400 g
Glukoza	: 7.6894 g
Fruktoza	: 7.4744 g
Sacharoza	: 53.2880 g
Laktoza	: 2.1000 g
Skrobia	: 126.3500 g
Błonnik pokarmowy	: 19.8770 g
Udział Energii z białka	: 20.5420 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.4740 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9840 %

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

czwartek, 5 wrzesień 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
papryka faszerowana zapiekana	
sos cebulowy mleko, gluten	
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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2609.4000 kcal
Białko	:	95.2890 g
Tłuszcz	:	77.3370 g
Węglowodany przyswajalne	:	348.5000 g
Sód	:	2453.2000 mg
Sól	:	6.0052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.3620 g
Glukoza	:	7.2539 g
Fruktoza	:	7.4659 g
Sacharoza	:	47.4450 g
Laktoza	:	10.6800 g
Skrobia	:	259.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	29.5390 g
Udział Energii z białka	:	15.4240 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.4100 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler