

sobota, 13 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) 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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2270.2000 kcal
Białko	: 83.8720 g
Tłuszcz	: 68.5490 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.8300 g
Sód	: 2463.6000 mg
Sól	: 5.8874 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.5310 g
Glukoza	: 5.5853 g
Fruktoza	: 10.0410 g
Sacharoza	: 35.1510 g
Laktoza	: 10.9600 g
Skrobia	: 205.6100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5630 g
Udział Energii z białka	: 16.2250 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.8360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.9390 %

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

niedziela, 14 kwiecień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) 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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2340.6000 kcal
Białko	: 128.7100 g
Tłuszcz	: 60.7580 g
Węglowodany przyswajalne	: 287.1100 g
Sód	: 2579.8000 mg
Sól	: 6.1834 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.2000 g
Glukoza	: 4.1165 g
Fruktoza	: 3.9889 g
Sacharoza	: 46.4980 g
Laktoza	: 8.0600 g
Skrobia	: 215.1000 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1060 g
Udział Energii z białka	: 23.2950 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.7420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.9630 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 15 kwiecień 2024

wtorek, 16 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
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, gluten, seler	450 ml
pień 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2178.7000 kcal
Białko	: 82.4090 g
Tłuszcz	: 74.8030 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.6200 g
Sód	: 2238.5000 mg
Sól	: 5.6260 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.5280 g
Glukoza	: 7.0575 g
Fruktoza	: 7.7049 g
Sacharoza	: 35.0890 g
Laktoza	: 10.1100 g
Skrobia	: 209.9400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.2070 g
Udział Energii z białka	: 15.5390 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.7360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.7250 %

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 na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
szczypiorek	100

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2074.8000 kcal
Białko	: 64.4780 g
Tłuszcz	: 58.8190 g
Węglowodany przyswajalne	: 289.2000 g
Sód	: 1829.8000 mg
Sól	: 4.3739 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.6130 g
Glukoza	: 9.3324 g
Fruktoza	: 8.5063 g
Sacharoza	: 46.7940 g
Laktoza	: 5.1000 g
Skrobia	: 210.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.2490 g
Udział Energii z białka	: 13.2660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.2300 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.5040 %

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

środa, 17 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem- gotowane jaja	
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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2333.1000 kcal
Białko	: 80.2850 g
Tłuszcz	: 55.2430 g
Węglowodany przyswajalne	: 363.4400 g
Sód	: 2431.9000 mg
Sól	: 5.4671 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.9410 g
Glukoza	: 5.0418 g
Fruktoza	: 5.3478 g
Sacharoza	: 46.9240 g
Laktoza	: 12.2200 g
Skrobia	: 284.1500 g
Błonnik pokarmowy	: 29.5500 g
Udział Energii z białka	: 14.1340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.8820 %
Udział Energii z węglowodanów	: 63.9840 %

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

czwartek, 18 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg ze szczypiorkiem (twaróg) mleko	60 g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2416.4000 kcal
Białko	: 128.3300 g
Tłuszcz	: 51.2080 g
Węglowodany przyswajalne	: 361.2700 g
Sód	: 2463.0000 mg
Sól	: 5.0467 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.4900 g
Glukoza	: 6.1594 g
Fruktoza	: 6.2323 g
Sacharoza	: 38.2960 g
Laktoza	: 4.3200 g
Skrobia	: 206.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 80.4000 g
Udział Energii z białka	: 21.2170 %
Udział Energii z tłuszczów	: 19.0500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.7330 %

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

piątek, 19 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
papryka faszerowana zapiekana	
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2826.2000 kcal
Białko	:	109.0400 g
Tłuszcz	:	100.5300 g
Węglowodany przyswajalne	:	357.6200 g
Sód	:	3079.6000 mg
Sól	:	6.8715 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5270 g
Glukoza	:	5.3766 g
Fruktoza	:	5.7768 g
Sacharoza	:	47.1280 g
Laktoza	:	12.5100 g
Skrobia	:	275.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.8700 g
Udział Energii z białka	:	15.7380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6160 %

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