

piątek, 25 października 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
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2667.7000 kcal
Białko	: 124.9500 g
Tłuszcz	: 68.2480 g
Węglowodany przyswajalne	: 425.8500 g
Sód	: 2508.8000 mg
Sól	: 5.9852 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.0110 g
Glukoza	: 7.0595 g
Fruktoza	: 11.4630 g
Sacharoza	: 67.9490 g
Laktoza	: 12.7200 g
Skrobia	: 224.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 82.7330 g
Udział Energii z białka	: 17.7390 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.8010 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.4600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 26 października 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
pomidor	60 gram
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
sałata lodowa 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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2410.4000 kcal
Białko	: 98.6800 g
Tłuszcz	: 75.3690 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.2500 g
Sód	: 2738.7000 mg
Sól	: 6.0504 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.0930 g
Glukoza	: 4.1253 g
Fruktoza	: 4.4473 g
Sacharoza	: 49.0530 g
Laktoza	: 13.8800 g
Skrobia	: 206.9500 g
Błonnik pokarmowy	: 24.7140 g
Udział Energii z białka	: 17.8930 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.3590 %

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

niedziela, 27 października 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	60 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięso wieprzowe, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2260.2000 kcal
Białko	:	98.0110 g
Tłuszcz	:	65.3770 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.0700 g
Sód	:	3597.7000 mg
Sól	:	5.7330 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.0500 g
Glukoza	:	4.8592 g
Fruktoza	:	6.5188 g
Sacharoza	:	45.8790 g
Laktoza	:	3.0580 g
Skrobia	:	213.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	31.9380 g
Udział Energii z białka	:	18.4170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.9430 %

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

poniedziałek, 28 października 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja, mąka, marchew, pietruszka, seler, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2439.1000 kcal
Białko	:	116.8300 g
Tłuszcz	:	76.6410 g
Węglowodany przyswajalne	:	305.2000 g
Sód	:	2308.2000 mg
Sól	:	5.6357 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.4400 g
Glukoza	:	2.9804 g
Fruktoza	:	3.1889 g
Sacharoza	:	47.1440 g
Laktoza	:	16.0000 g
Skrobia	:	199.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	39.9430 g
Udział Energii z białka	:	19.6530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3390 %

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

wtorek, 29 października 2024

środa, 30 października 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pietruszkowy (pietruska,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
banan	100 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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2521.0000 kcal
Białko	:	94.4090 g
Tłuszcz	:	74.9840 g
Węglowodany przyswajalne	:	313.0800 g
Sód	:	2516.5000 mg
Sól	:	5.4760 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.1310 g
Glukoza	:	10.9490 g
Fruktoza	:	10.8170 g
Sacharoza	:	58.1910 g
Laktoza	:	10.6800 g
Skrobia	:	215.2700 g
Błonnik pokarmowy	:	30.2550 g
Udział Energii z białka	:	16.3850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.2800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3350 %

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2432.6000 kcal
Białko	:	141.2900 g
Tłuszcz	:	53.5460 g
Węglowodany przyswajalne	:	386.6500 g
Sód	:	2356.4000 mg
Sól	:	5.6043 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.3670 g
Glukoza	:	2.9930 g
Fruktoza	:	3.1813 g
Sacharoza	:	64.6660 g
Laktoza	:	7.6200 g
Skrobia	:	207.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	77.8870 g
Udział Energii z białka	:	21.7900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	18.5810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.6300 %

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

czwartek, 31 października 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Obiad

---

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe bez sosu - duszone (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2188.8000 kcal
Białko	:	85.3910 g
Tłuszcz	:	69.5660 g
Węglowodany przyswajalne	:	254.0100 g
Sód	:	2209.6000 mg
Sól	:	5.1047 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1820 g
Glukoza	:	4.0173 g
Fruktoza	:	5.7934 g
Sacharoza	:	36.0200 g
Laktoza	:	9.7980 g
Skrobia	:	190.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7250 g
Udział Energii z białka	:	17.2190 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2190 %

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