

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 ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,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	: 2231.4000 kcal
Białko	: 81.2520 g
Tłuszcz	: 62.2250 g
Węglowodany przyswajalne	: 320.4900 g
Sód	: 2708.3000 mg
Sól	: 6.7759 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.0230 g
Glukoza	: 7.0742 g
Fruktoza	: 11.4940 g
Sacharoza	: 66.1660 g
Laktoza	: 12.9000 g
Skrobia	: 211.8600 g
Błonnik pokarmowy	: 31.2590 g
Udział Energii z białka	: 14.9980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.8440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.1580 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kiełbasa 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 fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruszka,seler,śmietana) 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
kiełbasa 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	: 2410.3000 kcal
Białko	: 101.2800 g
Tłuszcz	: 75.4470 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.1000 g
Sód	: 2647.5000 mg
Sól	: 5.8223 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.0970 g
Glukoza	: 4.4062 g
Fruktoza	: 4.6943 g
Sacharoza	: 49.5960 g
Laktoza	: 13.8800 g
Skrobia	: 201.5000 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4830 g
Udział Energii z białka	: 18.4100 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8570 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.7330 %

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) jaja, 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
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, 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
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	: 2233.8000 kcal
Białko	: 98.8830 g
Tłuszcz	: 73.7880 g
Węglowodany przyswajalne	: 259.5900 g
Sód	: 3402.3000 mg
Sól	: 5.2447 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.7340 g
Glukoza	: 5.3233 g
Fruktoza	: 4.2509 g
Sacharoza	: 43.4290 g
Laktoza	: 3.0580 g
Skrobia	: 184.2700 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8080 g
Udział Energii z białka	: 18.8530 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.6540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.4930 %

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
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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg, burak, chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	80 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g

### Posiłek nocy

mix sałat (rukola, roszponka)	
----------------------------------	--

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2385.5000 kcal
Białko	: 115.2400 g
Tłuszcz	: 75.2830 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.3100 g
Sód	: 2203.0000 mg
Sól	: 5.3727 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.8710 g
Glukoza	: 3.7594 g
Fruktoza	: 4.2514 g
Sacharoza	: 47.3740 g
Laktoza	: 15.8200 g
Skrobia	: 189.0400 g
Błonnik pokarmowy	: 40.4430 g
Udział Energii z białka	: 19.8360 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.1580 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.0060 %

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
łazanki z kapustą i kielbasą-p jaja, gluten, soja	
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	:	2605.5000 kcal
Białko	:	99.5850 g
Tłuszcz	:	86.7340 g
Węglowodany przyswajalne	:	304.6400 g
Sód	:	2990.7000 mg
Sól	:	6.7499 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.6220 g
Glukoza	:	11.0070 g
Fruktoza	:	10.8000 g
Sacharoza	:	56.7470 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	209.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7770 g
Udział Energii z białka	:	16.6150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.5590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8270 %

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 grochówka (groch łuskany, marchew,pietruska,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie-pieczona mleko, gluten	
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	:	2286.2000 kcal
Białko	:	103.6800 g
Tłuszcz	:	69.1770 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.1600 g
Sód	:	2204.3000 mg
Sól	:	5.5150 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.2240 g
Glukoza	:	3.2707 g
Fruktoza	:	3.3951 g
Sacharoza	:	63.1850 g
Laktoza	:	7.4400 g
Skrobia	:	210.5000 g
Błonnik pokarmowy	:	31.7310 g
Udział Energii z białka	:	18.6640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0200 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3150 %

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
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 g
surówka Colesław jaja, 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
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	:	2640.1000 kcal
Białko	:	88.8990 g
Tłuszcz	:	111.0600 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.2300 g
Sód	:	2311.5000 mg
Sól	:	5.3599 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7200 g
Glukoza	:	5.4530 g
Fruktoza	:	4.9325 g
Sacharoza	:	35.3330 g
Laktoza	:	9.7980 g
Skrobia	:	205.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.4910 g
Udział Energii z białka	:	14.6210 %
Udział Energii z tłuszczów	:	41.0980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.2810 %

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