

piątek, 6 grudzień 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2216.4000 kcal
Białko	:	82.8740 g
Tłuszcz	:	59.6610 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.1000 g
Sód	:	2524.6000 mg
Sól	:	6.1799 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4410 g
Glukoza	:	4.9656 g
Fruktoza	:	4.7656 g
Sacharoza	:	47.9830 g
Laktoza	:	12.8400 g
Skrobia	:	204.3700 g
Błonnik pokarmowy	:	30.4330 g
Udział Energii z białka	:	16.5020 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.7290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.7690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 7 grudzień 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
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 KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2592.2000 kcal
Białko	:	130.9600 g
Tłuszcz	:	68.8550 g
Węglowodany przyswajalne	:	384.2600 g
Sód	:	2579.0000 mg
Sól	:	5.4269 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.8690 g
Glukoza	:	6.5563 g
Fruktoza	:	6.6595 g
Sacharoza	:	60.8080 g
Laktoza	:	5.8200 g
Skrobia	:	207.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	74.4340 g
Udział Energii z białka	:	19.5420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.1180 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.3400 %

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

niedziela, 8 grudzień 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

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	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 z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2552.6000 kcal
Białko	:	116.5400 g
Tłuszcz	:	82.7970 g
Węglowodany przyswajalne	:	303.3000 g
Sód	:	2707.7000 mg
Sól	:	6.5299 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0720 g
Glukoza	:	2.4007 g
Fruktoza	:	2.5190 g
Sacharoza	:	62.7770 g
Laktoza	:	5.7500 g
Skrobia	:	219.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	27.0850 g
Udział Energii z białka	:	19.2260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.0390 %

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

poniedziałek, 9 grudzień 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

## Posiłek nocy

wafel prince polo jaja, mleko	1 szt
----------------------------------	-------

Energia	:	2059.3000 kcal
Białko	:	98.6490 g
Tłuszcz	:	67.7030 g
Węglowodany przyswajalne	:	250.7300 g
Sód	:	2206.4000 mg
Sól	:	5.6219 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4980 g
Glukoza	:	3.7807 g
Fruktoza	:	3.7961 g
Sacharoza	:	31.9580 g
Laktoza	:	12.9010 g
Skrobia	:	190.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	25.7040 g
Udział Energii z białka	:	19.6630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3630 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9750 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 10 grudzień 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
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2263.3000 kcal
Białko	:	76.9930 g
Tłuszcz	:	83.5860 g
Węglowodany przyswajalne	:	278.9000 g
Sód	:	2370.6000 mg
Sól	:	5.6061 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.4200 g
Glukoza	:	4.1102 g
Fruktoza	:	5.2011 g
Sacharoza	:	47.5320 g
Laktoza	:	13.6720 g
Skrobia	:	195.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	26.3240 g
Udział Energii z białka	:	14.1540 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.5740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2720 %

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

środa, 11 grudzień 2024

## Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

## Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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 ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2487.8000 kcal
Białko	:	104.9200 g
Tłuszcz	:	50.9320 g
Węglowodany przyswajalne	:	367.5300 g
Sód	:	2523.1000 mg
Sól	:	6.2500 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5460 g
Glukoza	:	7.9209 g
Fruktoza	:	7.3454 g
Sacharoza	:	76.4960 g
Laktoza	:	12.7300 g
Skrobia	:	250.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.8560 g
Udział Energii z białka	:	17.8730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	19.5210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	62.6060 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 12 grudzień 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	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
pasta bułgarska 80 (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2235.8000 kcal
Białko	:	95.5540 g
Tłuszcz	:	57.6490 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.8600 g
Sód	:	2353.2000 mg
Sól	:	5.7566 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1690 g
Glukoza	:	5.8124 g
Fruktoza	:	12.1440 g
Sacharoza	:	46.1870 g
Laktoza	:	5.7200 g
Skrobia	:	203.5400 g
Błonnik pokarmowy	:	29.1420 g
Udział Energii z białka	:	18.8790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.6280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.4930 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler