

piątek, 26 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
naleśniki z serem i dżemem 3szt jaja, mleko, gluten	
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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	3271.2000 kcal
Białko	:	120.5800 g
Tłuszcz	:	130.4000 g
Węglowodany przyswajalne	:	373.7600 g
Sód	:	2465.8000 mg
Sól	:	6.0237 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	46.5990 g
Glukoza	:	10.4730 g
Fruktoza	:	9.9213 g
Sacharoza	:	68.6400 g
Laktoza	:	18.5300 g
Skrobia	:	256.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	23.1680 g
Udział Energii z białka	:	15.3070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.2470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.4460 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 27 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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2047.3000 kcal
Białko	:	91.1040 g
Tłuszcz	:	44.3540 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.8200 g
Sód	:	2108.7000 mg
Sól	:	5.0711 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.1640 g
Glukoza	:	5.0548 g
Fruktoza	:	9.6572 g
Sacharoza	:	40.8880 g
Laktoza	:	4.8000 g
Skrobia	:	200.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7760 g
Udział Energii z białka	:	19.8170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.7080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.4750 %

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

niedziela, 28 kwiecień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2105.0000 kcal
Białko	:	80.1330 g
Tłuszcz	:	63.1180 g
Węglowodany przyswajalne	:	269.7900 g
Sód	:	2642.4000 mg
Sól	:	6.4699 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4530 g
Glukoza	:	5.5636 g
Fruktoza	:	7.5507 g
Sacharoza	:	35.9280 g
Laktoza	:	3.3980 g
Skrobia	:	208.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8650 g
Udział Energii z białka	:	16.2890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.8420 %

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

poniedziałek, 29 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2056.1000 kcal
Białko	:	104.0400 g
Tłuszcz	:	50.6120 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.7700 g
Sód	:	2141.7000 mg
Sól	:	5.0175 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.7330 g
Glukoza	:	4.1313 g
Fruktoza	:	4.0204 g
Sacharoza	:	37.7100 g
Laktoza	:	4.7400 g
Skrobia	:	201.6500 g
Błonnik pokarmowy	:	41.5320 g
Udział Energii z białka	:	20.5750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.5190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.9060 %

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

wtorek, 30 kwiecień 2024

środa, 1 maj 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2315.8000 kcal
Białko	:	95.2520 g
Tłuszcz	:	67.1340 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.3400 g
Sód	:	2019.4000 mg
Sól	:	4.8296 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.7150 g
Glukoza	:	7.0447 g
Fruktoza	:	6.7285 g
Sacharoza	:	44.9300 g
Laktoza	:	13.3900 g
Skrobia	:	218.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4590 g
Udział Energii z białka	:	17.4250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6330 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.9420 %

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

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2522.9000 kcal
Białko	:	99.6900 g
Tłuszcz	:	80.4120 g
Węglowodany przyswajalne	:	298.0400 g
Sód	:	2625.4000 mg
Sól	:	6.2552 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.8250 g
Glukoza	:	4.9304 g
Fruktoza	:	4.9371 g
Sacharoza	:	46.1360 g
Laktoza	:	3.0500 g
Skrobia	:	232.1600 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3790 g
Udział Energii z białka	:	17.2280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.2670 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.5060 %

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

czwartek, 2 maj 2024

## 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
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

## Obiad

---

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
jabłko (jabłko)	180 g

## 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2302.2000 kcal
Białko	:	86.0170 g
Tłuszcz	:	70.0740 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.3700 g
Sód	:	2384.2000 mg
Sól	:	5.3444 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4850 g
Glukoza	:	4.6904 g
Fruktoza	:	9.0894 g
Sacharoza	:	48.8110 g
Laktoza	:	8.7220 g
Skrobia	:	219.3100 g
Błonnik pokarmowy	:	25.2220 g
Udział Energii z białka	:	15.8100 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.9800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.2100 %

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