

piątek, 1 marzec 2024

sobota, 2 marzec 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 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
sos grecki gluten, 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2608.4000 kcal
Białko	: 105.2900 g
Tłuszcz	: 69.2460 g
Węglowodany przyswajalne	: 355.6300 g
Sód	: 2363.7000 mg
Sól	: 5.7043 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.9710 g
Glukoza	: 6.2386 g
Fruktoza	: 6.1535 g
Sacharoza	: 60.0740 g
Laktoza	: 13.0100 g
Skrobia	: 243.4600 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9320 g
Udział Energii z białka	: 17.0720 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.2630 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.6650 %

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

## 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 topiony 1/3 mleko	33 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto z mięsa i jarzyn, brokułów (kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, boczek, brokuły, marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	220 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
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
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2112.1000 kcal
Białko	: 75.1490 g
Tłuszcz	: 70.0070 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.0000 g
Sód	: 2347.3000 mg
Sól	: 5.7045 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.0240 g
Glukoza	: 5.3407 g
Fruktoza	: 9.9117 g
Sacharoza	: 34.6120 g
Laktoza	: 10.9900 g
Skrobia	: 193.9900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3440 g
Udział Energii z białka	: 15.1610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.7790 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0600 %

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

niedziela, 3 marzec 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
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2574.3000 kcal
Białko	: 117.9600 g
Tłuszcz	: 81.2410 g
Węglowodany przyswajalne	: 309.6000 g
Sód	: 2607.4000 mg
Sól	: 6.2053 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.2890 g
Glukoza	: 3.0907 g
Fruktoza	: 3.1290 g
Sacharoza	: 64.0270 g
Laktoza	: 5.7600 g
Skrobia	: 222.5700 g
Błonnik pokarmowy	: 29.4740 g
Udział Energii z białka	: 19.3260 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.9480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.7250 %

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

poniedziałek, 4 marzec 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
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata zielona 1/6	

### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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 drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2276.5000 kcal
Białko	: 82.6050 g
Tłuszcz	: 78.2670 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.1100 g
Sód	: 2404.2000 mg
Sól	: 5.9685 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.0350 g
Glukoza	: 9.0743 g
Fruktoza	: 8.6764 g
Sacharoza	: 42.3700 g
Laktoza	: 10.5530 g
Skrobia	: 197.0600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.1760 g
Udział Energii z białka	: 15.3880 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.8050 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.8070 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 5 marzec 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 bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sos potrawkowy (marchew,pietruska,seler,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	50 g
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2740.8000 kcal
Białko	: 136.8400 g
Tłuszcz	: 78.0960 g
Węglowodany przyswajalne	: 395.5400 g
Sód	: 2314.4000 mg
Sól	: 4.9134 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.6230 g
Glukoza	: 4.0226 g
Fruktoza	: 4.1932 g
Sacharoza	: 57.6750 g
Laktoza	: 5.2900 g
Skrobia	: 225.2900 g
Błonnik pokarmowy	: 74.1580 g
Udział Energii z białka	: 19.3260 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.8150 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.8590 %

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

środa, 6 marzec 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2212.1000 kcal
Białko	: 96.9030 g
Tłuszcz	: 76.6070 g
Węglowodany przyswajalne	: 276.3800 g
Sód	: 2580.3000 mg
Sól	: 6.2972 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.2040 g
Glukoza	: 5.7179 g
Fruktoza	: 7.4488 g
Sacharoza	: 39.8400 g
Laktoza	: 10.1400 g
Skrobia	: 204.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.0000 g
Udział Energii z białka	: 17.7590 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.5890 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.6520 %

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

czwartek, 7 marzec 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2140.4000 kcal
Białko	:	81.6940 g
Tłuszcz	:	62.7550 g
Węglowodany przyswajalne	:	283.1400 g
Sód	:	2151.5000 mg
Sól	:	5.2589 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2010 g
Glukoza	:	3.5016 g
Fruktoza	:	4.5337 g
Sacharoza	:	56.0720 g
Laktoza	:	8.3700 g
Skrobia	:	199.0200 g
Błonnik pokarmowy	:	24.6350 g
Udział Energii z białka	:	16.1440 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.9030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.9530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler