

piątek, 22 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem- gotowane jaja	
jabłko (jabłko)	180 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

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

Energia	: 2692.4000 kcal
Białko	: 78.0810 g
Tłuszcz	: 74.9670 g
Węglowodany przyswajalne	: 391.8400 g
Sód	: 2277.3000 mg
Sól	: 5.5885 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.7550 g
Glukoza	: 10.7690 g
Fruktoza	: 14.8950 g
Sacharoza	: 57.0510 g
Laktoza	: 9.8700 g
Skrobia	: 290.0500 g
Błonnik pokarmowy	: 30.4690 g
Udział Energii z białka	: 12.2270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.4130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 61.3600 %

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

sobota, 23 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszką,seler,ziemniaki,olej słonecz.) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2056.6000 kcal
Białko	: 89.9590 g
Tłuszcz	: 36.2310 g
Węglowodany przyswajalne	: 290.4500 g
Sód	: 2094.7000 mg
Sól	: 5.0086 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.1970 g
Glukoza	: 4.7850 g
Fruktoza	: 6.8018 g
Sacharoza	: 47.2840 g
Laktoza	: 6.8400 g
Skrobia	: 217.5000 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7190 g
Udział Energii z białka	: 19.4740 %
Udział Energii z tłuszczów	: 17.6480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 62.8780 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 24 marzec 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
sałata zielona z 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2166.6000 kcal
Białko	:	85.7160 g
Tłuszcz	:	79.9740 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.7400 g
Sód	:	2618.3000 mg
Sól	:	6.1676 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4990 g
Glukoza	:	3.2336 g
Fruktoza	:	3.2613 g
Sacharoza	:	33.3850 g
Laktoza	:	3.3880 g
Skrobia	:	218.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3840 g
Udział Energii z białka	:	15.9800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.5460 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4740 %

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

poniedziałek, 25 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
pomidor	60 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

sałata zielona 1/6

## Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszk,seler, śmietana,mąka,olej) seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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 z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

## Posiłek nocy

mus warzywny	100 g
--------------	-------

(przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)

Energia	:	2310.5000 kcal
Białko	:	101.0000 g
Tłuszcz	:	69.4110 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.1100 g
Sód	:	2429.7000 mg
Sól	:	5.9007 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.4260 g
Glukoza	:	5.6968 g
Fruktoza	:	5.8740 g
Sacharoza	:	47.2240 g
Laktoza	:	9.7900 g
Skrobia	:	194.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	25.9830 g
Udział Energii z białka	:	19.2280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.7310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0400 %

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

wtorek, 26 marzec 2024

środa, 27 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) 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	
mandarynka	80 gram
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

## Posiłek nocy

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

Energia	:	1879.2000 kcal
Białko	:	75.3530 g
Tłuszcz	:	53.8440 g
Węglowodany przyswajalne	:	259.5600 g
Sód	:	2090.3000 mg
Sól	:	5.2529 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.9780 g
Glukoza	:	6.6000 g
Fruktoza	:	6.4258 g
Sacharoza	:	38.9250 g
Laktoza	:	4.9500 g
Skrobia	:	193.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1460 g
Udział Energii z białka	:	16.5220 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.5640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.9140 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## 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
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2322.5000 kcal
Białko	:	86.1630 g
Tłuszcz	:	70.5990 g
Węglowodany przyswajalne	:	302.5100 g
Sód	:	2380.2000 mg
Sól	:	5.8637 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0360 g
Glukoza	:	3.4065 g
Fruktoza	:	3.4616 g
Sacharoza	:	53.9520 g
Laktoza	:	13.1700 g
Skrobia	:	218.9200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7130 g
Udział Energii z białka	:	15.7370 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.0120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.2510 %

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

czwartek, 28 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,curkuma) jaja, mleko	60 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2070.9000 kcal
Białko	:	112.2400 g
Tłuszcz	:	49.6180 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.8300 g
Sód	:	5737.6000 mg
Sól	:	5.2389 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1900 g
Glukoza	:	6.0479 g
Fruktoza	:	10.8890 g
Sacharoza	:	34.8630 g
Laktoza	:	14.6600 g
Skrobia	:	185.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	25.2990 g
Udział Energii z białka	:	23.0610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.9380 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.0010 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler