

piątek, 22 grudzień 2023

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g gluten, soja
jogurt naturalny	150 g mleko
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek)	160 g jaja
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

---

twaróg 60g	mleko
------------	-------

## Obiad

---

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler, ziemniaki,mąka,śmietana)	450 ml mleko, gluten, seler
kaszotto jarskie (kasza jęczmienna,brokuły,marchew,pietruška,seler)	gluten, seler
sos pomidorowy	mleko, gluten
sałata zielona z sosem ogrodowym	gorczyca
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

---

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

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 g jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
papryka świeża	40 gram
pomidor	60 gram

## Posiłek nocy

---

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

piątek, 22 grudzień 2023

sobota, 23 grudzień 2023

Energia	:	2148,6000 kcal
Białko	:	82,6490 g
Tłuszcz	:	103,0300 g
Węglowodany przyswajalne	:	206,5500 g
Sód	:	2113,3000 mg
Sól	:	5,2491 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32,7140 g
Glukoza	:	9,7573 g
Fruktoza	:	14,0470 g
Sacharoza	:	14,5290 g
Laktoza	:	3,1820 g
Skrobia	:	160,1600 g
Błonnik pokarmowy	:	31,9440 g
Udział Energii z białka	:	15,8630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	44,4920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	39,6450 %

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

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej)	gorczyca
pasta twarogowa z brokułami	mleko

### II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

### Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana)	mleko, gluten
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	
brokuły z wody	120 g
ziemniaki	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

### Podwieczorek

twaróg 60g	mleko
------------	-------

### Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 g jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g
pasztet drobiowy	55 gram mleko, gluten, soja
ogórek konserwowy	50 g gorczyca
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g jaja

### Posiłek nocy

mandarynka	60 g
------------	------

sobota, 23 grudzień 2023

---

Energia	:	1851,8000	kcal
Białko	:	91,7010	g
Tłuszcz	:	73,9330	g
Węglowodany przyswajalne	:	189,7000	g
Sód	:	2584,3000	mg
Sól	:	5,8458	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24,1640	g
Glukoza	:	5,6824	g
Fruktoza	:	7,2183	g
Sacharoza	:	11,6680	g
Laktoza	:	5,0633	g
Skrobia	:	155,0300	g
Błonnik pokarmowy	:	29,7340	g
Udział Energii z białka	:	20,4810	%
Udział Energii z tłuszczów	:	37,1530	%
Udział Energii z węglowodanów	:	42,3670	%

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

niedziela, 24 grudzień 2023

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
twaróg 60g (twaróg)	60 g	mleko
rzodkiewka-surówka		

## II Śniadanie

---

jogurt naturalny	150 g	mleko
------------------	-------	-------

## Obiad

---

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka)	450 ml	mleko, gluten, seler
ryż z jabłkami		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

## Kolacja

---

wigiliijny barszcz z fasolą	450 ml	
zupa krem z pieczarek z grzankami	450 ml	mleko, gluten, seler
ryba smażona panierowana		jaja, mleko, gluten
kapusta kiszona zasmażana z pieczarkami		gluten, dwutlenek siarki ora
sałatka jarzynowa świąteczna		jaja, gorczyca
ziemniaki	300 g	
pieczywo święta wigilia (maka pszena,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
miód porcjowy	1 szt	
mandarynka	60 g	
kołacz z serem Piekarnia		jaja, mleko, gluten, soja
kompot z suszu		

## Posiłek nocy

---

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

niedziela, 24 grudzień 2023

poniedziałek, 25 grudzień 2023

Energia	:	4106,3000 kcal
Białko	:	116,7500 g
Tłuszcz	:	159,6500 g
Węglowodany przyswajalne	:	514,9900 g
Sód	:	2679,5000 mg
Sól	:	6,6095 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	42,7840 g
Glukoza	:	10,0610 g
Fruktoza	:	18,5880 g
Sacharoza	:	51,4980 g
Laktoza	:	4,2010 g
Skrobia	:	392,2200 g
Błonnik pokarmowy	:	69,0940 g
Udział Energii z białka	:	11,7810 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36,2500 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,9690 %

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

### Śniadanie

herbata z cytryną	250 ml
(cytryna,herbata granulowana, woda)	
pieczywo święta wigilia	
(maka pszenna,jaja)	jaja, gluten
masło	10 g
(mleko)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe)	soja
dip chrzanowy	
(śmietana,chrzan)	mleko, dwutlenek siarki ora
jajko gotowane	55 g
	jaja
pomidor	60 gram
makowiec zawijany Piekarnia	
	jaja, mleko, gluten, soja, orzechy
mix sałat	
(rukola,roszponka)	soja

### II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

### Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)	jaja, gluten, seler
rolada wieprzowa w sosie własnym	
	mleko, gluten, gorczyca
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerona, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko)	
ziemniaki	300 g
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

### Podwieczorek

jabłko	180 g
(jabłko)	

### Kolacja

herbata z cytryną	250 ml
(cytryna,herbata granulowana, woda)	
pieczywo święta wigilia	
(maka pszenna,jaja)	jaja, gluten
masło	10 g
(mleko)	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe)	gluten, soja
ser żółty	50 gram
(mleko)	mleko
sałatka z brokułów(pacjenci)	
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.)	mleko

### Posiłek nocy

sok owocowy-mus	100 g
(przecier z bananów i jabłek)	

poniedziałek, 25 grudzień 2023

---

Energia	:	2772,3000	kcal
Białko	:	131,5600	g
Tłuszcz	:	107,5500	g
Węglowodany przyswajalne	:	302,4500	g
Sód	:	3307,7000	mg
Sól	:	7,8732	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37,7210	g
Glukoza	:	11,9760	g
Fruktoza	:	17,6190	g
Sacharoza	:	46,0370	g
Laktoza	:	1,2000	g
Skrobia	:	216,3800	g
Błonnik pokarmowy	:	37,7770	g
Udział Energii z białka	:	19,4610	%
Udział Energii z tłuszczów	:	35,7970	%
Udział Energii z węglowodanów	:	44,7420	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki ora,  
soja, orzechy, seler, gorczyca

wtorek, 26 grudzień 2023

## Śniadanie

---

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo święta wigilia (maka pszenna,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą		gorczyca
piernik świąteczny Piekarnia (gluten,jaja,orzechy)		jaja, mleko, gluten, orzechy

## II Śniadanie

---

pomidor	100 gram	
---------	----------	--

## Obiad

---

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,śmietana ,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
kotlet po hawajsku ( indyk )		mleko, gluten
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g	
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszk)	120 g	seler
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

## Podwieczorek

---

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

## Kolacja

---

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo święta wigilia (maka pszenna,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka jarzynowa świąteczna		jaja, gorczyca
jajko gotowane	55 g	jaja

## Posiłek nocy

---

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g	
--	-------	--

wtorek, 26 grudzień 2023

środa, 27 grudzień 2023

Energia	:	3009,4000 kcal
Białko	:	93,5020 g
Tłuszcz	:	142,6400 g
Węglowodany przyswajalne	:	316,1900 g
Sód	:	2764,9000 mg
Sól	:	6,7860 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40,7690 g
Glukoza	:	11,3170 g
Fruktoza	:	15,8580 g
Sacharoza	:	56,3790 g
Laktoza	:	4,7480 g
Skrobia	:	202,3300 g
Błonnik pokarmowy	:	37,9200 g
Udział Energii z białka	:	12,7970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	43,9260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43,2770 %

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

## Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
ser żółty (mleko)	50 gram mleko
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
pomidor	60 gram

## II Śniadanie

kanapka z wędliną (bułka pszenno-żytnia,mleko, kiełbasa wieprzowa)	100g jaja, gluten, soja
--	----------------------------

## Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,sele r,śmietana,mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana)	mleko, gluten
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120 g
fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa)	120 g
kasza (kasza jęczmienna)	gluten
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

## Podwieczorek

jajko gotowane (jaja)	50 g jaja
--------------------------	--------------

## Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
twaróg z koperkiem zielonym (twaróg)	60 g mleko
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
ogórek konserwowy	50 g gorczyca

## Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------



środa, 27 grudzień 2023

---

Energia	:	2535,0000	kcal
Białko	:	115,7000	g
Tłuszcz	:	107,5300	g
Węglowodany przyswajalne	:	259,7600	g
Sód	:	3346,4000	mg
Sól	:	8,3107	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40,7610	g
Glukoza	:	6,3874	g
Fruktoza	:	7,9507	g
Sacharoza	:	23,0570	g
Laktoza	:	3,3000	g
Skrobia	:	211,8300	g
Błonnik pokarmowy	:	36,0130	g
Udział Energii z białka	:	18,7400	%
Udział Energii z tłuszczów	:	39,1870	%
Udział Energii z węglowodanów	:	42,0730	%

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

czwartek, 28 grudzień 2023

## Śniadanie

---

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszena, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone)	45 g	gluten, soja
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt)		jaja, mleko, gluten
rzodkiewka-surówka		
mix sałat (rukola, roszponka)		soja

## II Śniadanie

---

sok pomidorowy 100 g

## Obiad

---

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż)	450 ml	seler
stek z kurczaka (mięso drobiowe, olej, mąka)	110 g	gluten
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)		
brukselka z wody	120 g	
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

## Podwieczorek

---

jabłko 180 g  
(jabłko)

## Kolacja

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszena, jaja)	100	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta KAROTKA (twaróg, marchew)	60 g	mleko
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja
papryka świeża	40 gram	

## Posiłek nocy

---

sok owocowy-mus 100 g  
(przecier z bananów i jabłek)

czwartek, 28 grudzień 2023

Energia	:	2091,0000 kcal
Białko	:	107,9600 g
Tłuszcz	:	70,5410 g
Węglowodany przyswajalne	:	236,9900 g
Sód	:	2052,7000 mg
Sól	:	5,0067 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27,3410 g
Glukoza	:	10,5900 g
Fruktoza	:	17,0310 g
Sacharoza	:	25,1550 g
Laktoza	:	9,9300 g
Skrobia	:	171,0400 g
Błonnik pokarmowy	:	36,5720 g
Udział Energii z białka	:	21,4350 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31,5120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47,0520 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler