

piątek, 3 maj 2024

sobota, 4 maj 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2346.0000 kcal
Białko	: 101.9800 g
Tłuszcz	: 69.5090 g
Węglowodany przyswajalne	: 292.1300 g
Sód	: 2383.6000 mg
Sól	: 5.7188 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.1270 g
Glukoza	: 7.6003 g
Fruktoza	: 12.1170 g
Sacharoza	: 45.5270 g
Laktoza	: 2.6500 g
Skrobia	: 213.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 34.2450 g
Udział Energii z białka	: 18.5250 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.4090 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0660 %

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

## 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 koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata zielona 1/6 z pomidorem	

## Posiłek nocy

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

Energia	: 1933.0000 kcal
Białko	: 77.4640 g
Tłuszcz	: 57.6400 g
Węglowodany przyswajalne	: 253.0600 g
Sód	: 2023.3000 mg
Sól	: 4.8075 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.9360 g
Glukoza	: 4.8444 g
Fruktoza	: 6.7809 g
Sacharoza	: 43.2320 g
Laktoza	: 5.2780 g
Skrobia	: 184.7500 g
Błonnik pokarmowy	: 24.6940 g
Udział Energii z białka	: 16.8320 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.1800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9870 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 5 maj 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
buraczki na ciepło z chrzanem duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten, dwutlenek siarki	
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,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2282.5000 kcal
Białko	: 106.8700 g
Tłuszcz	: 64.5910 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.2400 g
Sód	: 2426.8000 mg
Sól	: 5.9080 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.5190 g
Glukoza	: 3.5764 g
Fruktoza	: 3.5448 g
Sacharoza	: 64.0620 g
Laktoza	: 5.9200 g
Skrobia	: 197.1100 g
Błonnik pokarmowy	: 32.0940 g
Udział Energii z białka	: 19.9590 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.1420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.8990 %

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

poniedziałek, 6 maj 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasm (twaróg,ananas) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiełbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2772.7000 kcal
Białko	: 108.3100 g
Tłuszcz	: 86.6170 g
Węglowodany przyswajalne	: 358.2000 g
Sód	: 3042.1000 mg
Sól	: 6.8821 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.1180 g
Glukoza	: 7.2720 g
Fruktoza	: 6.8861 g
Sacharoza	: 65.8780 g
Laktoza	: 5.3933 g
Skrobia	: 261.6400 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9610 g
Udział Energii z białka	: 16.3760 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.4660 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.1580 %

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

wtorek, 7 maj 2024

środa, 8 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	80 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2548.8000 kcal
Białko	: 108.7900 g
Tłuszcz	: 89.8730 g
Węglowodany przyswajalne	: 309.3800 g
Sód	: 2443.8000 mg
Sól	: 5.9115 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.5600 g
Glukoza	: 7.4651 g
Fruktoza	: 7.0270 g
Sacharoza	: 48.3270 g
Laktoza	: 13.2300 g
Skrobia	: 200.2000 g
Błonnik pokarmowy	: 41.5760 g
Udział Energii z białka	: 17.5360 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.5950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.8690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie-pieczona mleko, gluten	
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2538.5000 kcal
Białko	: 100.6000 g
Tłuszcz	: 88.3520 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.8200 g
Sód	: 2295.9000 mg
Sól	: 5.4434 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.2710 g
Glukoza	: 4.0100 g
Fruktoza	: 3.9282 g
Sacharoza	: 44.5960 g
Laktoza	: 10.4800 g
Skrobia	: 209.6800 g
Błonnik pokarmowy	: 28.5610 g
Udział Energii z białka	: 17.2790 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.1440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.5770 %

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

czwartek, 9 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
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,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
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

---

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

---

Energia	:	2357.5000 kcal
Białko	:	129.3100 g
Tłuszcz	:	47.5220 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.2000 g
Sód	:	2192.6000 mg
Sól	:	4.9851 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8780 g
Glukoza	:	4.3037 g
Fruktoza	:	3.9209 g
Sacharoza	:	45.9580 g
Laktoza	:	4.5580 g
Skrobia	:	194.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	80.7790 g
Udział Energii z białka	:	21.8640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	18.0790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.0570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler