

piątek, 12 lipiec 2024

sobota, 13 lipiec 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 waniliowy (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruska,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
sos musztardowy mleko, gluten, gorczyca	
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2681.1000 kcal
Białko	: 99.8370 g
Tłuszcz	: 80.4550 g
Węglowodany przyswajalne	: 350.4300 g
Sód	: 2767.5000 mg
Sól	: 6.5047 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.5430 g
Glukoza	: 7.0832 g
Fruktoza	: 11.2980 g
Sacharoza	: 66.2130 g
Laktoza	: 13.0500 g
Skrobia	: 240.9000 g
Błonnik pokarmowy	: 39.6070 g
Udział Energii z białka	: 15.8150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.6750 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.5100 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruska) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2193.7000 kcal
Białko	: 77.3650 g
Tłuszcz	: 70.1820 g
Węglowodany przyswajalne	: 262.5700 g
Sód	: 2331.0000 mg
Sól	: 5.5705 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.7240 g
Glukoza	: 4.1089 g
Fruktoza	: 4.2874 g
Sacharoza	: 54.6960 g
Laktoza	: 7.7720 g
Skrobia	: 184.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 25.9210 g
Udział Energii z białka	: 15.5400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.7190 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.7410 %

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

niedziela, 14 lipiec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta KAROTKA (twaróg, marchew) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka, bułka tarta, mąka, jaja, olej) jaja, gluten	100 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew, grosz, kon., 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2400.0000 kcal
Białko	:	90.8970 g
Tłuszcz	:	80.8660 g
Węglowodany przyswajalne	:	292.7500 g
Sód	:	2295.8000 mg
Sól	:	5.4370 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.8060 g
Glukoza	:	5.7917 g
Fruktoza	:	5.6901 g
Sacharoza	:	57.3980 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	212.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	30.6870 g
Udział Energii z białka	:	16.0710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.1690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7590 %

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

poniedziałek, 15 lipiec 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 (pacjenci 2 szt. jaj) (jaja, margaryna) jaja	110 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
gulasz z wątróbki drobiowej- duszony (wątroba drobiowa, mąka, śmietana) mleko, gluten	
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
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg, rzodkiewka) mleko	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2497.7000 kcal
Białko	:	117.6500 g
Tłuszcz	:	81.0810 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.4400 g
Sód	:	2661.3000 mg
Sól	:	6.4283 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.0000 g
Glukoza	:	7.1260 g
Fruktoza	:	6.5486 g
Sacharoza	:	50.1510 g
Laktoza	:	13.2800 g
Skrobia	:	186.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.8400 g
Udział Energii z białka	:	20.5500 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5860 %

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

wtorek, 16 lipiec 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
papryka świeża	40 gram

## Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszkaseler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszkaseler)	120 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
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2166.8000 kcal
Białko	: 76.9690 g
Tłuszcz	: 75.5290 g
Węglowodany przyswajalne	: 275.4500 g
Sód	: 2563.5000 mg
Sól	: 6.1823 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.0160 g
Glukoza	: 4.0192 g
Fruktoza	: 4.2010 g
Sacharoza	: 48.7530 g
Laktoza	: 13.4900 g
Skrobia	: 196.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 24.4160 g
Udział Energii z białka	: 14.7350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.5330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.7320 %

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

środa, 17 lipiec 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona,majonez,olej) jaja, 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
pastę twarogową z kons rybą 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	

pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2431.6000 kcal
Białko	: 89.5850 g
Tłuszcz	: 94.9130 g
Węglowodany przyswajalne	: 288.5700 g
Sód	: 2091.1000 mg
Sól	: 5.2609 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.4300 g
Glukoza	: 8.6292 g
Fruktoza	: 12.0450 g
Sacharoza	: 45.9690 g
Laktoza	: 4.9600 g
Skrobia	: 208.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8780 g
Udział Energii z białka	: 15.1400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.0910 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.7690 %

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

czwartek, 18 lipiec 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
cukinia pieczona ( śn.)	
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruska,sele,mąka,boczek,stonina wędzona) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2296.4000 kcal
Białko	:	105.6600 g
Tłuszcz	:	76.3420 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.4600 g
Sód	:	2396.2000 mg
Sól	:	5.9453 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.6580 g
Glukoza	:	3.0452 g
Fruktoza	:	2.9713 g
Sacharoza	:	33.3330 g
Laktoza	:	10.9180 g
Skrobia	:	198.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	31.0640 g
Udział Energii z białka	:	19.5710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.6140 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler