

piątek, 12 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
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, 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,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2552.9000 kcal
Białko	: 91.7810 g
Tłuszcz	: 72.5480 g
Węglowodany przyswajalne	: 346.6400 g
Sód	: 2777.6000 mg
Sól	: 6.5302 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.8220 g
Glukoza	: 6.9827 g
Fruktoza	: 11.3290 g
Sacharoza	: 69.8920 g
Laktoza	: 13.4100 g
Skrobia	: 232.8900 g
Błonnik pokarmowy	: 34.9190 g
Udział Energii z białka	: 15.2550 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.1310 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.6140 %

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

sobota, 13 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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	
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	: 2217.0000 kcal
Białko	: 77.2320 g
Tłuszcz	: 63.3370 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.6300 g
Sód	: 2020.0000 mg
Sól	: 4.8071 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.6200 g
Glukoza	: 5.9624 g
Fruktoza	: 5.9760 g
Sacharoza	: 58.1630 g
Laktoza	: 7.5920 g
Skrobia	: 197.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 26.1720 g
Udział Energii z białka	: 15.3430 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.3110 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.3470 %

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
kiełbasa 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 rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
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	:	2238.3000 kcal
Białko	:	90.2680 g
Tłuszcz	:	62.1770 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.2600 g
Sód	:	2333.0000 mg
Sól	:	5.5295 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.4060 g
Glukoza	:	5.8952 g
Fruktoza	:	5.7788 g
Sacharoza	:	57.9560 g
Laktoza	:	5.4600 g
Skrobia	:	215.1100 g
Błonnik pokarmowy	:	28.0240 g
Udział Energii z białka	:	17.1470 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.5750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.2770 %

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

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
udko gotowane	
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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2981.0000 kcal
Białko	:	172.5300 g
Tłuszcz	:	89.4720 g
Węglowodany przyswajalne	:	373.0000 g
Sód	:	2433.9000 mg
Sól	:	5.5672 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.0830 g
Glukoza	:	6.7842 g
Fruktoza	:	6.2320 g
Sacharoza	:	51.7960 g
Laktoza	:	12.3800 g
Skrobia	:	195.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	78.5230 g
Udział Energii z białka	:	23.1010 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9550 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9440 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2177.2000 kcal
Białko	:	77.5050 g
Tłuszcz	:	73.7840 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.8900 g
Sód	:	2344.8000 mg
Sól	:	5.6344 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.9870 g
Glukoza	:	3.8427 g
Fruktoza	:	4.4467 g
Sacharoza	:	43.7530 g
Laktoza	:	13.1300 g
Skrobia	:	209.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	21.4830 g
Udział Energii z białka	:	14.7230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.7390 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane na miękko 1szt (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) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2001.4000 kcal
Białko	:	87.1480 g
Tłuszcz	:	51.5850 g
Węglowodany przyswajalne	:	281.4700 g
Sód	:	1983.8000 mg
Sól	:	4.9917 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	20.0180 g
Glukoza	:	8.4804 g
Fruktoza	:	11.9140 g
Sacharoza	:	45.7710 g
Laktoza	:	4.9240 g
Skrobia	:	201.8800 g
Błonnik pokarmowy	:	30.5960 g
Udział Energii z białka	:	17.9800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.9470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.0730 %

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

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 jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) 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	:	2107.7000 kcal
Białko	:	94.6460 g
Tłuszcz	:	70.4430 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.6000 g
Sód	:	2418.4000 mg
Sól	:	6.0000 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.2890 g
Glukoza	:	2.8496 g
Fruktoza	:	2.8069 g
Sacharoza	:	31.8990 g
Laktoza	:	10.9180 g
Skrobia	:	185.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	24.3250 g
Udział Energii z białka	:	19.0530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.9070 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.0390 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler