

sobota, 13 kwiecień 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruska,seler,mąka,boczek,ślonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2238.8000 kcal
Białko	: 82.6510 g
Tłuszcz	: 73.4430 g
Węglowodany przyswajalne	: 261.3100 g
Sód	: 2583.7000 mg
Sól	: 6.1885 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.7590 g
Glukoza	: 5.1970 g
Fruktoza	: 9.4806 g
Sacharoza	: 34.8650 g
Laktoza	: 10.9600 g
Skrobia	: 188.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4070 g
Udział Energii z białka	: 16.2310 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.4520 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.3170 %

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

niedziela, 14 kwiecień 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruska,seler) gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka,mąka,śmietana) mleko, gluten	100 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2786.6000 kcal
Białko	: 127.0100 g
Tłuszcz	: 100.9400 g
Węglowodany przyswajalne	: 309.4200 g
Sód	: 2541.7000 mg
Sól	: 6.0900 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.7750 g
Glukoza	: 2.8202 g
Fruktoza	: 3.2296 g
Sacharoza	: 54.0050 g
Laktoza	: 8.3720 g
Skrobia	: 231.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3940 g
Udział Energii z białka	: 19.1410 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.2270 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.6320 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 15 kwiecień 2024

wtorek, 16 kwiecień 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
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	:	2174.0000 kcal
Białko	:	80.7050 g
Tłuszcz	:	81.2820 g
Węglowodany przyswajalne	:	265.8900 g
Sód	:	2160.4000 mg
Sól	:	5.4315 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8750 g
Glukoza	:	7.0771 g
Fruktoza	:	7.6531 g
Sacharoza	:	34.7650 g
Laktoza	:	10.4700 g
Skrobia	:	196.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7420 g
Udział Energii z białka	:	15.2420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.5410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2170 %

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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa cebulowa z grzankami (cebula,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz węgierski- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana,ogórek kon.) mleko, gluten, gorczyca	
kasza gryczana gotowana ( kasza gryczana)	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
szczypiorek	100

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2487.5000 kcal
Białko	:	93.1520 g
Tłuszcz	:	99.8050 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.2200 g
Sód	:	2088.9000 mg
Sól	:	4.7770 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.2740 g
Glukoza	:	8.1115 g
Fruktoza	:	7.1529 g
Sacharoza	:	55.7410 g
Laktoza	:	5.4900 g
Skrobia	:	184.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7490 g
Udział Energii z białka	:	15.7900 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.0650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1440 %

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

środa, 17 kwiecień 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
indyk w galarecie 65g (drób,zelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka ze słoniną i cebulką- gotowane jaja	
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
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2460.1000 kcal
Białko	:	76.0230 g
Tłuszcz	:	73.4410 g
Węglowodany przyswajalne	:	340.1100 g
Sód	:	2278.6000 mg
Sól	:	4.5123 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.7220 g
Glukoza	:	5.3401 g
Fruktoza	:	5.6110 g
Sacharoza	:	36.9770 g
Laktoza	:	12.3800 g
Skrobia	:	270.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.3980 g
Udział Energii z białka	:	13.0760 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.4230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.5010 %

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

czwartek, 18 kwiecień 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg ze szczypiorkiem (twaróg) mleko	60 g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

### Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiełbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,śmieatana,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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	:	2455.9000 kcal
Białko	:	93.0380 g
Tłuszcz	:	78.7370 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.8900 g
Sód	:	2625.8000 mg
Sól	:	5.7030 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.6190 g
Glukoza	:	6.2952 g
Fruktoza	:	6.3566 g
Sacharoza	:	47.0600 g
Laktoza	:	4.5000 g
Skrobia	:	217.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	31.1030 g
Udział Energii z białka	:	16.5820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.5740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8440 %

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

piątek, 19 kwiecień 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
humus z fasoli "Jaś" ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	: 2422.5000 kcal
Białko	: 102.2100 g
Tłuszcz	: 87.8000 g
Węglowodany przyswajalne	: 291.4600 g
Sód	: 2382.7000 mg
Sól	: 5.1427 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.3260 g
Glukoza	: 3.7374 g
Fruktoza	: 3.7995 g
Sacharoza	: 47.9530 g
Laktoza	: 12.4900 g
Skrobia	: 214.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 30.3620 g
Udział Energii z białka	: 17.2880 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.4140 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.2980 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca