

piątek, 14 czerwiec 2024

sobota, 15 czerwiec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pieczarkowa z lanym ciastem (pieczarki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata zielona z 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2080.0000 kcal
Białko	:	90.2540 g
Tłuszcz	:	57.0670 g
Węglowodany przyswajalne	:	251.1300 g
Sód	:	1998.1000 mg
Sól	:	4.7305 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.2270 g
Glukoza	:	3.8673 g
Fruktoza	:	4.1702 g
Sacharoza	:	42.1820 g
Laktoza	:	4.7980 g
Skrobia	:	188.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	24.4070 g
Udział Energii z białka	:	19.2120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4560 %

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

### 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram

### Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pietruszkowy (pietruszka, śmietana, mąka) mleko, gluten	30 g
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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2317.2000 kcal
Białko	:	97.1910 g
Tłuszcz	:	68.4440 g
Węglowodany przyswajalne	:	294.1100 g
Sód	:	2593.0000 mg
Sól	:	6.5244 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.4740 g
Glukoza	:	5.4589 g
Fruktoza	:	9.9881 g
Sacharoza	:	43.2840 g
Laktoza	:	10.8700 g
Skrobia	:	214.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	29.0630 g
Udział Energii z białka	:	17.8230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.2410 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.9360 %

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

niedziela, 16 czerwiec 2024

### Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) 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
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2590.8000 kcal
Białko	:	104.1600 g
Tłuszcz	:	91.8330 g
Węglowodany przyswajalne	:	302.8900 g
Sód	:	2110.1000 mg
Sól	:	4.9414 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6930 g
Glukoza	:	5.3588 g
Fruktoza	:	6.0039 g
Sacharoza	:	55.8650 g
Laktoza	:	5.8460 g
Skrobia	:	223.2400 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8150 g
Udział Energii z białka	:	16.9730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.3570 %

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

poniedziałek, 17 czerwiec 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	100 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała, koper, 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2377.5000 kcal
Białko	:	86.1440 g
Tłuszcz	:	69.7890 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.0400 g
Sód	:	2123.5000 mg
Sól	:	5.0326 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.1520 g
Glukoza	:	7.1686 g
Fruktoza	:	6.5612 g
Sacharoza	:	53.0250 g
Laktoza	:	13.1600 g
Skrobia	:	205.8000 g
Błonnik pokarmowy	:	37.2700 g
Udział Energii z białka	:	16.0050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.8190 %

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

wtorek, 18 czerwiec 2024

środa, 19 czerwiec 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
sałata lodowa z rukolą, roszonką (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

### Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, 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, 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
pastę twarogową z kons rybą 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	:	2096.5000 kcal
Białko	:	76.3640 g
Tłuszcz	:	84.4910 g
Węglowodany przyswajalne	:	244.9700 g
Sód	:	2549.8000 mg
Sól	:	6.3119 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5590 g
Glukoza	:	3.6884 g
Fruktoza	:	3.8743 g
Sacharoza	:	42.7050 g
Laktoza	:	6.1000 g
Skrobia	:	180.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	25.8280 g
Udział Energii z białka	:	14.9310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.1710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8980 %

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

### 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, żelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ogórkowa z ryżem (ogórek kiszony, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka, bułka tarta, mąka, jaja, olej) jaja, gluten	100 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)	140 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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

Energia	:	2429.6000 kcal
Białko	:	87.3250 g
Tłuszcz	:	87.1990 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.6900 g
Sód	:	2785.5000 mg
Sól	:	6.3757 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.5640 g
Glukoza	:	4.3637 g
Fruktoza	:	6.0947 g
Sacharoza	:	33.6410 g
Laktoza	:	10.1400 g
Skrobia	:	203.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9060 g
Udział Energii z białka	:	15.7000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.2740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.0270 %

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

czwartek, 20 czerwiec 2024

## Śniadanie

---

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogalem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszką,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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	: 2894.9000 kcal
Białko	: 109.0700 g
Tłuszcz	: 89.0440 g
Węglowodany przyswajalne	: 360.1900 g
Sód	: 2567.0000 mg
Sól	: 6.2156 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.9580 g
Glukoza	: 6.0051 g
Fruktoza	: 6.2018 g
Sacharoza	: 82.5510 g
Laktoza	: 13.3700 g
Skrobia	: 243.3300 g
Błonnik pokarmowy	: 29.9650 g
Udział Energii z białka	: 16.2880 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.9200 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.7920 %

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