

piątek, 15 marzec 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 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2427.2000 kcal
Białko	: 90.6540 g
Tłuszcz	: 64.2270 g
Węglowodany przyswajalne	: 358.2100 g
Sód	: 2108.5000 mg
Sól	: 5.1231 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.2280 g
Glukoza	: 8.1172 g
Fruktoza	: 14.1100 g
Sacharoza	: 59.0240 g
Laktoza	: 13.1300 g
Skrobia	: 233.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 30.7140 g
Udział Energii z białka	: 15.2780 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.3540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.3680 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

sobota, 16 marzec 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto jarskie (kasza jęczmienna,brokuly,marchew,pietruska,seler) gluten, seler	220 g
sos pietruszkowy (pietruska,śmietana,mąka) mleko, gluten	30 g
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2653.8000 kcal
Białko	: 110.9500 g
Tłuszcz	: 83.7500 g
Węglowodany przyswajalne	: 365.9000 g
Sód	: 2520.4000 mg
Sól	: 5.7438 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.4560 g
Glukoza	: 7.2678 g
Fruktoza	: 6.6610 g
Sacharoza	: 44.3040 g
Laktoza	: 11.1400 g
Skrobia	: 197.3200 g
Błonnik pokarmowy	: 78.9640 g
Udział Energii z białka	: 16.6770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.3240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9990 %

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

niedziela, 17 marzec 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2312.7000 kcal
Białko	: 107.9400 g
Tłuszcz	: 71.9700 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.7200 g
Sód	: 2579.6000 mg
Sól	: 6.1356 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.8050 g
Glukoza	: 4.7615 g
Fruktoza	: 4.5628 g
Sacharoza	: 45.1260 g
Laktoza	: 2.9180 g
Skrobia	: 208.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.5610 g
Udział Energii z białka	: 19.8210 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.7340 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.4450 %

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

poniedziałek, 18 marzec 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszk,seler, śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2310.3000 kcal
Białko	: 101.8800 g
Tłuszcz	: 57.6970 g
Węglowodany przyswajalne	: 310.9900 g
Sód	: 2192.9000 mg
Sól	: 5.2052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.6930 g
Glukoza	: 3.1946 g
Fruktoza	: 2.9467 g
Sacharoza	: 48.1160 g
Laktoza	: 5.4700 g
Skrobia	: 214.2900 g
Błonnik pokarmowy	: 41.0920 g
Udział Energii z białka	: 18.7730 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.9210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.3050 %

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

wtorek, 19 marzec 2024

środa, 20 marzec 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sos potrawkowy (marchew,pietruszka,seler,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	50 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2418.9000 kcal
Białko	: 96.1280 g
Tłuszcz	: 77.1570 g
Węglowodany przyswajalne	: 283.7500 g
Sód	: 2417.6000 mg
Sól	: 5.3605 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39.2420 g
Glukoza	: 5.8986 g
Fruktoza	: 6.0002 g
Sacharoza	: 56.0980 g
Laktoza	: 6.2000 g
Skrobia	: 204.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 25.7150 g
Udział Energii z białka	: 17.3680 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.3660 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.2670 %

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

## Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2452.7000 kcal
Białko	: 97.4060 g
Tłuszcz	: 59.0330 g
Węglowodany przyswajalne	: 349.6500 g
Sód	: 2372.4000 mg
Sól	: 5.8108 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.8060 g
Glukoza	: 2.6110 g
Fruktoza	: 2.7405 g
Sacharoza	: 82.7520 g
Laktoza	: 15.7000 g
Skrobia	: 234.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7190 g
Udział Energii z białka	: 16.7980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.9050 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.2970 %

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

czwartek, 21 marzec 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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

---

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki z indyka w sosie - duszone (mięso drobiowe,mąka,mleko) mleko, gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2044.5000 kcal
Białko	:	85.6410 g
Tłuszcz	:	52.9580 g
Węglowodany przyswajalne	:	273.0500 g
Sód	:	2115.9000 mg
Sól	:	5.0386 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.3960 g
Glukoza	:	5.4580 g
Fruktoza	:	6.9566 g
Sacharoza	:	47.7940 g
Laktoza	:	5.0400 g
Skrobia	:	196.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	30.8850 g
Udział Energii z białka	:	17.9220 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.9360 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.1420 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler