

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,pietruszk,seler,śmietana,olej) seler	450 ml
naleśniki z pieczarkami i warzywami 2szt jaja, mleko, gluten, seler, 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2982.9000 kcal
Białko	:	97.5230 g
Tłuszcz	:	112.3700 g
Węglowodany przyswajalne	:	381.4100 g
Sód	:	2489.6000 mg
Sól	:	6.2398 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.7170 g
Glukoza	:	8.4804 g
Fruktoza	:	13.3260 g
Sacharoza	:	60.9480 g
Laktoza	:	15.9900 g
Skrobia	:	249.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	36.9640 g
Udział Energii z białka	:	13.3270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.5510 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.1220 %

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
kielbasa 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,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
kaszotto jarskie (kasza jęczmienna,brokuly,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	220 g
sos pietruszkowy (pietruszk,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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2645.9000 kcal
Białko	:	110.7300 g
Tłuszcz	:	82.8680 g
Węglowodany przyswajalne	:	365.9500 g
Sód	:	2502.3000 mg
Sól	:	5.6978 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.9230 g
Glukoza	:	7.3424 g
Fruktoza	:	6.7268 g
Sacharoza	:	44.3870 g
Laktoza	:	10.9600 g
Skrobia	:	197.3300 g
Błonnik pokarmowy	:	79.0390 g
Udział Energii z białka	:	16.6980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1850 %

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,pietruska,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,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2185.7000 kcal
Białko	: 107.7600 g
Tłuszcz	: 62.0050 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.2000 g
Sód	: 2547.0000 mg
Sól	: 6.0526 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.1470 g
Glukoza	: 4.9106 g
Fruktoza	: 4.6944 g
Sacharoza	: 35.3120 g
Laktoza	: 2.9180 g
Skrobia	: 208.2500 g
Błonnik pokarmowy	: 30.7100 g
Udział Energii z białka	: 21.0280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.2230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.7480 %

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,pietruska,seler, śmietana,mąka,olej) 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, gorczyca	60 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2231.9000 kcal
Białko	: 84.4990 g
Tłuszcz	: 62.4220 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.8900 g
Sód	: 2132.0000 mg
Sól	: 5.0013 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.5860 g
Glukoza	: 3.3438 g
Fruktoza	: 3.0783 g
Sacharoza	: 38.5370 g
Laktoza	: 5.1100 g
Skrobia	: 210.8500 g
Błonnik pokarmowy	: 41.1440 g
Udział Energii z białka	: 16.1610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.8630 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.9760 %

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
kielbasa 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,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sos potrawkowy (marchew,pietruszk,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
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2287.6000 kcal
Białko	: 93.3980 g
Tłuszcz	: 70.7120 g
Węglowodany przyswajalne	: 269.5600 g
Sód	: 2383.8000 mg
Sól	: 5.7304 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.1060 g
Glukoza	: 4.4432 g
Fruktoza	: 4.7060 g
Sacharoza	: 45.5210 g
Laktoza	: 5.8400 g
Skrobia	: 204.0500 g
Błonnik pokarmowy	: 21.8800 g
Udział Energii z białka	: 17.8900 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.4760 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.6340 %

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, 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
kielbasa 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	: 2437.0000 kcal
Białko	: 97.1290 g
Tłuszcz	: 57.2680 g
Węglowodany przyswajalne	: 349.7500 g
Sód	: 2352.7000 mg
Sól	: 5.7608 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.7400 g
Glukoza	: 2.7601 g
Fruktoza	: 2.8721 g
Sacharoza	: 82.9190 g
Laktoza	: 15.3400 g
Skrobia	: 234.5500 g
Błonnik pokarmowy	: 27.8680 g
Udział Energii z białka	: 16.8710 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.3810 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.7490 %

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,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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	: 1996.7000 kcal
Białko	: 85.2770 g
Tłuszcz	: 52.0750 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.1200 g
Sód	: 2081.2000 mg
Sól	: 4.9503 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.8630 g
Glukoza	: 5.5326 g
Fruktoza	: 7.0224 g
Sacharoza	: 37.8970 g
Laktoza	: 4.8600 g
Skrobia	: 196.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.9590 g
Udział Energii z białka	: 18.3170 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.1670 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.5160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler