

piątek, 24 maj 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 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
kluski na parze z marmoladą (mąka, jaja, margaryna, drożdże, cukier, powidła) jaja, mleko, gluten	
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 jarska ( kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2710.3000 kcal
Białko	:	81.5510 g
Tłuszcz	:	83.3600 g
Węglowodany przyswajalne	:	375.2400 g
Sód	:	2305.6000 mg
Sól	:	5.7520 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.3990 g
Glukoza	:	13.0250 g
Fruktoza	:	12.9350 g
Sacharoza	:	76.3780 g
Laktoza	:	3.4800 g
Skrobia	:	262.7500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.9800 g
Udział Energii z białka	:	12.6560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.2360 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 25 maj 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 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	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
pasta bułgarska 80 (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2174.5000 kcal
Białko	:	94.3920 g
Tłuszcz	:	57.4840 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.4500 g
Sód	:	2243.6000 mg
Sól	:	5.4984 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6690 g
Glukoza	:	7.2533 g
Fruktoza	:	11.6250 g
Sacharoza	:	37.0450 g
Laktoza	:	13.4100 g
Skrobia	:	208.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	30.3020 g
Udział Energii z białka	:	18.5380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.0610 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 26 maj 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2171.4000 kcal
Białko	: 105.1800 g
Tłuszcz	: 47.9970 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.4700 g
Sód	: 2420.1000 mg
Sól	: 5.7801 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.1690 g
Glukoza	: 4.2809 g
Fruktoza	: 6.2052 g
Sacharoza	: 56.9170 g
Laktoza	: 5.3400 g
Skrobia	: 212.8300 g
Błonnik pokarmowy	: 30.4140 g
Udział Energii z białka	: 20.5980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.1480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.2540 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 27 maj 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper, marchew, pietruszka, seler, ryż, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
jabłko (jabłko)	180 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2828.5000 kcal
Białko	: 122.5000 g
Tłuszcz	: 88.8100 g
Węglowodany przyswajalne	: 433.5900 g
Sód	: 2501.3000 mg
Sól	: 5.9009 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.7700 g
Glukoza	: 8.6269 g
Fruktoza	: 12.6070 g
Sacharoza	: 64.8250 g
Laktoza	: 4.9733 g
Skrobia	: 242.0900 g
Błonnik pokarmowy	: 76.9400 g
Udział Energii z białka	: 16.2060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.4340 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.3600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 28 maj 2024

środa, 29 maj 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

wafel zbożowy 1 szt

Energia	: 2074.2000 kcal
Białko	: 89.5970 g
Tłuszcz	: 50.7130 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.3600 g
Sód	: 2214.3000 mg
Sól	: 5.4522 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.0480 g
Glukoza	: 4.6032 g
Fruktoza	: 4.4652 g
Sacharoza	: 42.8590 g
Laktoza	: 13.1920 g
Skrobia	: 208.5000 g
Błonnik pokarmowy	: 26.2380 g
Udział Energii z białka	: 18.4340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.4760 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.0910 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## 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 ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

Energia	: 2330.4000 kcal
Białko	: 101.7500 g
Tłuszcz	: 80.4080 g
Węglowodany przyswajalne	: 248.8000 g
Sód	: 2318.4000 mg
Sól	: 5.5214 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.8670 g
Glukoza	: 3.1058 g
Fruktoza	: 3.1430 g
Sacharoza	: 33.0240 g
Laktoza	: 10.5000 g
Skrobia	: 191.2600 g
Błonnik pokarmowy	: 25.9200 g
Udział Energii z białka	: 19.1450 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.0410 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.8140 %

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

czwartek, 30 maj 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
sałata lodowa z rukolą, rozponką (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

## Obiad

---

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy, makaron, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 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
pomidor	80 gram

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	: 2284.7000 kcal
Białko	: 87.6390 g
Tłuszcz	: 64.6390 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.9900 g
Sód	: 2302.4000 mg
Sól	: 5.5485 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.4720 g
Glukoza	: 4.9623 g
Fruktoza	: 6.3291 g
Sacharoza	: 57.0680 g
Laktoza	: 8.1000 g
Skrobia	: 218.0800 g
Błonnik pokarmowy	: 27.2520 g
Udział Energii z białka	: 16.1980 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.8800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.9230 %

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