

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 kapuśniak (kapusta kiszona, marchew, pietruszka, seler, mąka, boczek, słonina) gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
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 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
--	-------

piątek, 24 maj 2024

sobota, 25 maj 2024

Energia	:	2144.9000 kcal
Białko	:	70.8060 g
Tłuszcz	:	75.7060 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.3400 g
Sód	:	2443.2000 mg
Sól	:	6.0577 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.3090 g
Glukoza	:	5.5143 g
Fruktoza	:	5.7718 g
Sacharoza	:	57.6410 g
Laktoza	:	2.9800 g
Skrobia	:	185.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	26.5020 g
Udział Energii z białka	:	14.0630 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.8320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.1050 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,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
papryka świeża	60 gram

Posiłek nocy

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

Energia	:	2117.0000 kcal
Białko	:	92.7690 g
Tłuszcz	:	57.2940 g
Węglowodany przyswajalne	:	273.0500 g
Sód	:	2149.1000 mg
Sól	:	5.2626 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.6370 g
Glukoza	:	7.9025 g
Fruktoza	:	12.2460 g
Sacharoza	:	36.8500 g
Laktoza	:	13.4100 g
Skrobia	:	195.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	30.3900 g
Udział Energii z białka	:	18.7510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.0570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1920 %

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
kiełbasa 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	: 2058.0000 kcal
Białko	: 103.5100 g
Tłuszcz	: 47.4400 g
Węglowodany przyswajalne	: 271.0900 g
Sód	: 2241.2000 mg
Sól	: 5.3325 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.0710 g
Glukoza	: 4.3554 g
Fruktoza	: 6.2709 g
Sacharoza	: 55.9700 g
Laktoza	: 5.3400 g
Skrobia	: 183.9400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.6690 g
Udział Energii z białka	: 21.5040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.1760 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.3200 %

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	: 2761.7000 kcal
Białko	: 120.5400 g
Tłuszcz	: 88.4530 g
Węglowodany przyswajalne	: 419.8500 g
Sód	: 2406.8000 mg
Sól	: 5.6646 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.7070 g
Glukoza	: 8.7015 g
Fruktoza	: 12.6730 g
Sacharoza	: 64.6080 g
Laktoza	: 4.9733 g
Skrobia	: 228.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 76.5650 g
Udział Energii z białka	: 16.3020 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.9160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.7820 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) 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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	80g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

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

Energia	: 2078.0000 kcal
Białko	: 93.2430 g
Tłuszcz	: 57.4500 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.8100 g
Sód	: 2215.0000 mg
Sól	: 5.4542 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.2970 g
Glukoza	: 2.6214 g
Fruktoza	: 2.6671 g
Sacharoza	: 38.8700 g
Laktoza	: 13.2280 g
Skrobia	: 199.5500 g
Błonnik pokarmowy	: 25.6190 g
Udział Energii z białka	: 19.1340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.5250 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.3400 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

### Obiad

zupa ogórkowa z ryżem (ogórek kiszony,ryż, marchew,pietruszk,seler,śmietana, olej) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

### Posiłek nocy

Energia	: 2299.3000 kcal
Białko	: 98.8020 g
Tłuszcz	: 81.1130 g
Węglowodany przyswajalne	: 241.7100 g
Sód	: 2655.5000 mg
Sól	: 6.3630 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.8650 g
Glukoza	: 6.4488 g
Fruktoza	: 5.9653 g
Sacharoza	: 33.4160 g
Laktoza	: 10.1400 g
Skrobia	: 175.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3490 g
Udział Energii z białka	: 18.8910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.8940 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.2150 %

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

czwartek, 30 maj 2024

## Śniadanie

---

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, 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, roszonką (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
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka, bułka tarta, mąka, jaja, olej) jaja, gluten	100 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
papryka świeża	60 gram

## Posiłek nocy

---

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

---

Energia	:	2424.6000 kcal
Białko	:	86.8590 g
Tłuszcz	:	83.3380 g
Węglowodany przyswajalne	:	300.3900 g
Sód	:	2250.3000 mg
Sól	:	5.4182 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8590 g
Glukoza	:	5.2562 g
Fruktoza	:	6.5272 g
Sacharoza	:	56.4890 g
Laktoza	:	7.7400 g
Skrobia	:	211.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	29.5050 g
Udział Energii z białka	:	15.1120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2640 %

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