

piątek, 7 marzec 2025

Śniadanie

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| kawa zbożowa z mlekiem                        | 200 ml  |
| (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten            |         |
| pieczywo pszenno żytnie                       | 90 g    |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |         |
| masło                                         | 10 g    |
| (mleko)                                       |         |
| ser żółty 40g                                 | 40 gram |
| (mleko) mleko                                 |         |
| kielbasa-szynka prasowana                     | 45 g    |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                |         |
| sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci         | 60 g    |
| (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko         |         |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g     |

Obiad

|                                                                     |        |
|---------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa grochówka                                                      | 450 ml |
| (groch łuskany, marchew,pietruska,seler,mąka, boczek) gluten, seler |        |
| jajko gotowane                                                      | 50 g   |
| (jaja) jaja                                                         |        |
| sos musztardowy                                                     |        |
| mleko, gluten, gorczyca                                             |        |
| surówka z marchwi i jabłka                                          | 140 g  |
| (marchew,jabłka)                                                    |        |
| ziemniaki                                                           | 300 g  |
| (ziemniaki)                                                         |        |
| kompot                                                              | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                            |        |

Kolacja

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| herbata                                       | 250 ml  |
| (herbata granulowana,woda)                    |         |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)             | 120 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |         |
| masło                                         | 10 g    |
| (mleko)                                       |         |
| pasta twarogowa z kons rybną 60g              |         |
| (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby           |         |
| pomidor                                       | 60 gram |
| kielbasa żywiecka                             | 30 g    |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                |         |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g     |

Posiłek nocy

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| deser owsianka                 | 100 g |
| (ryż, jogurt naturalny, owoce) |       |

piątek, 7 marzec 2025

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2499.5000 kcal |
| Białko                        | : | 108.6900 g     |
| Tłuszcz                       | : | 70.6310 g      |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 306.4800 g     |
| Sód                           | : | 2722.7000 mg   |
| Sól                           | : | 6.3181 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 37.6240 g      |
| Glukoza                       | : | 5.0873 g       |
| Fruktoza                      | : | 6.9649 g       |
| Sacharoza                     | : | 49.8930 g      |
| Laktoza                       | : | 14.8100 g      |
| Skrobia                       | : | 210.6900 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 34.1980 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 18.9320 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 27.6820 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.3860 %      |

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

sobota, 8 marzec 2025

Śniadanie

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| kawa zbożowa z mlekiem                        | 200 ml  |
| (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten            |         |
| pieczywo pszenno żytnie                       | 90 g    |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |         |
| masło                                         | 10 g    |
| (mleko)                                       |         |
| pasztet drobiowy                              | 55 gram |
| mleko, gluten, soja                           |         |
| jajko gotowane                                | 55 g    |
| (jaja) jaja                                   |         |
| ogórek konserwowy                             | 60 g    |
| (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca |         |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g     |

Obiad

|                                                                                         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa ryżowa                                                                             | 450 ml |
| (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) seler                                     |        |
| zraz drobiowy opiekany                                                                  |        |
| (mięso, jaja, kasza manna, mąka, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) jaja, gluten |        |
| sos pomidorowy                                                                          |        |
| mleko, gluten, seler                                                                    |        |
| sał z kap pekińskiej z majonezem                                                        |        |
| (kapusta pekińska, majonez) jaja, gorczyca                                              |        |
| kasza jęczmienna gotowana                                                               |        |
| (kasza jęczmienna) gluten                                                               |        |
| kompot                                                                                  | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                                                |        |

Kolacja

|                                                 |         |
|-------------------------------------------------|---------|
| herbata                                         | 250 ml  |
| (herbata granulowana,woda)                      |         |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)               | 120 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten   |         |
| masło                                           | 10 g    |
| (mleko)                                         |         |
| ser topiony 1/3                                 | 33 gram |
| mleko                                           |         |
| szynka gotowana                                 | 47 g    |
| (mięso wieprzowe) soja                          |         |
| sałatka jarska z kurkumą (kolacja)              | 60 g    |
| (marchew,pietruszkaseler) jaja, seler, gorczyca |         |
| liść sałaty zielonej                            | 5 g     |

Posiłek nocy

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2603.2000 kcal |
| Białko                        | : | 91.5210 g      |
| Tłuszcz                       | : | 121.8100 g     |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 271.0900 g     |
| Sód                           | : | 2831.6000 mg   |
| Sól                           | : | 6.9289 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 34.1570 g      |
| Glukoza                       | : | 4.5224 g       |
| Fruktoza                      | : | 4.1972 g       |
| Sacharoza                     | : | 35.5440 g      |
| Laktoza                       | : | 10.8550 g      |
| Skrobia                       | : | 206.8600 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 28.9640 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 14.3750 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 43.0480 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 42.5780 %      |

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

niedziela, 9 marzec 2025

Śniadanie

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| herbata                                       | 250 ml  |
| (herbata granulowana, woda)                   |         |
| pieczywo pszenno żytnie                       | 90 g    |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |         |
| masło                                         | 10 g    |
| (mleko)                                       |         |
| polędwica sopocka                             | 47 g    |
| (mięso wieprzowe) soja                        |         |
| pasta jajeczna                                | 80 g    |
| (jaja, musztarda) jaja, gorczyca              |         |
| pomidor                                       | 60 gram |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g     |

Obiad

|                                                                           |        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa brokułowa z ziemniakami                                              | 450 ml |
| (brokuły,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler |        |
| schab gotowany                                                            | 100 g  |
| (schab)                                                                   |        |
| kapusta biała zasmażana                                                   |        |
| (kapusta biała,ślonina,mąka) gluten                                       |        |
| ziemniaki                                                                 | 300 g  |
| (ziemniaki)                                                               |        |
| kompot                                                                    | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                                  |        |

Kolacja

|                                                    |         |
|----------------------------------------------------|---------|
| herbata                                            | 250 ml  |
| (herbata granulowana,woda)                         |         |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)                  | 120 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten      |         |
| masło                                              | 10 g    |
| (mleko)                                            |         |
| indyk w galarecie 65g                              | 60 g    |
| (drób,żelatyna)                                    |         |
| pasta twarogowa z chrzanem                         | 60 g    |
| (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki |         |
| papryka świeża                                     | 40 gram |
| liść sałaty zielonej                               | 5 g     |

Posiłek nocy

|               |       |
|---------------|-------|
| wafel zbożowy | 1 szt |
| jaja, mleko   |       |

|                                                                        |   |                |
|------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Energia                                                                | : | 2377.1000 kcal |
| Białko                                                                 | : | 108.0600 g     |
| Tłuszcz                                                                | : | 77.5940 g      |
| Węglowodany przyswajalne                                               | : | 278.9900 g     |
| Sód                                                                    | : | 2157.4000 mg   |
| Sól                                                                    | : | 4.7329 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone                                              | : | 38.2840 g      |
| Glukoza                                                                | : | 6.7010 g       |
| Fruktoza                                                               | : | 6.4019 g       |
| Sacharoza                                                              | : | 57.0630 g      |
| Laktoza                                                                | : | 7.6600 g       |
| Skrobia                                                                | : | 191.1500 g     |
| Błonnik pokarmowy                                                      | : | 28.2110 g      |
| Udział Energii z białka                                                | : | 19.2400 %      |
| Udział Energii z tłuszczów                                             | : | 31.0850 %      |
| Udział Energii z węglowodanów                                          | : | 49.6750 %      |
| Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca |   |                |

poniedziałek, 10 marzec 2025

Śniadanie

|                                                             |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| herbata                                                     | 250 ml  |
| (herbata granulowana, woda)                                 |         |
| pieczywo pszenno żytnie                                     | 90 g    |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten               |         |
| masło                                                       | 10 g    |
| (mleko)                                                     |         |
| ser żółty 40g                                               | 40 gram |
| (mleko) mleko                                               |         |
| bochenek góralski                                           | 50g     |
| (mięso wieprzowe,soja,gluten)                               |         |
| sałatka z selera konserwowego(pacjenci)                     |         |
| (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca |         |
| liść sałaty zielonej                                        | 5 g     |

Obiad

|                                                                             |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa barszcz z fasolka                                                      | 450 ml |
| (buraki,fasola biała,marchew,pietruszk,seler,śmietana) mleko, gluten, seler |        |
| kotlet drobiowy- smażony                                                    | 100 g  |
| (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, mleko, gluten           |        |
| sałata zielona z sosem ogrodowym                                            |        |
| gorczyca                                                                    |        |
| ziemniaki                                                                   | 300 g  |
| (ziemniaki)                                                                 |        |
| kompot                                                                      | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                                    |        |

Kolacja

|                                                             |        |
|-------------------------------------------------------------|--------|
| herbata                                                     | 250 ml |
| (herbata granulowana,woda)                                  |        |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)                           | 120 g  |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten               |        |
| masło                                                       | 10 g   |
| (mleko)                                                     |        |
| kiełbasa kminkowa                                           | 45 g   |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                              |        |
| rzodkiewka-surówka                                          | 30 g   |
| (rzodkiewka)                                                |        |
| pasta bułgarska                                             | 60 g   |
| (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko |        |
| mix sałat                                                   |        |
| (rukola/roszponka)                                          |        |

Posiłek nocy

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

|                                                      |   |                |
|------------------------------------------------------|---|----------------|
| Energia                                              | : | 2642.0000 kcal |
| Białko                                               | : | 100.7400 g     |
| Tłuszcz                                              | : | 103.1900 g     |
| Węglowodany przyswajalne                             | : | 301.6400 g     |
| Sód                                                  | : | 2594.3000 mg   |
| Sól                                                  | : | 6.3253 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone                            | : | 35.5130 g      |
| Glukoza                                              | : | 6.1895 g       |
| Fruktoza                                             | : | 5.5029 g       |
| Sacharoza                                            | : | 56.3730 g      |
| Laktoza                                              | : | 5.0300 g       |
| Skrobia                                              | : | 219.0000 g     |
| Błonnik pokarmowy                                    | : | 29.5690 g      |
| Udział Energii z białka                              | : | 15.8750 %      |
| Udział Energii z tłuszczów                           | : | 36.5890 %      |
| Udział Energii z węglowodanów                        | : | 47.5360 %      |
| Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler, gorczyca |   |                |

wtorek, 11 marzec 2025

Śniadanie

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| kawa zbożowa z mlekiem                        | 200 ml  |
| (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten            |         |
| pieczywo pszenno żytnie                       | 90 g    |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |         |
| masło                                         | 10 g    |
| (mleko)                                       |         |
| jajecznica ze szczypiorkiem                   | 160 g   |
| (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja            |         |
| pomidor                                       | 60 gram |
| szynka gotowana                               | 47 g    |
| (mięso wieprzowe) soja                        |         |
| mix sałat                                     |         |
| (rukola,roszponka)                            |         |

Obiad

|                                                                                |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa kminkowa z lanym ciastem                                                  | 450 ml |
| (kminek,marchew,pietruszkaseler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler  |        |
| bigos                                                                          |        |
| (mięso wieprzowe,kapusta biała, kon.pomidorowy) gluten, dwutlenek siarki, soja |        |
| pieczywo pszenno-żytnie (II danie)                                             |        |
| (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten                                 |        |
| kompot                                                                         | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                                       |        |

Kolacja

|                                                                        |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| herbata                                                                | 250 ml  |
| (herbata granulowana,woda)                                             |         |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)                                      | 120 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten                          |         |
| masło                                                                  | 10 g    |
| (mleko)                                                                |         |
| ser topiony 1/3                                                        | 33 gram |
| mleko                                                                  |         |
| kiełbasa drobiowa                                                      | 45 g    |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                                         |         |
| sałata lodowa z rukolą i warzywami                                     |         |
| (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca |         |

Posiłek nocy

środa, 12 marzec 2025

Śniadanie

|                                               |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| herbata                                       | 250 ml |
| (herbata granulowana, woda)                   |        |
| pieczywo pszenno żytnie                       | 90 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |        |
| masło                                         | 10 g   |
| (mleko)                                       |        |
| kiełbasa-szynka prasowana                     | 45 g   |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                |        |
| ogórek zielony                                | 35 g   |
| twaróg z pietruszka zieloną 60g               | 60 g   |
| (twaróg, pietruszka zielona) mleko            |        |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g    |

Obiad

|                                                                                                                                 |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa żurek z ziemniakami                                                                                                        | 450 ml |
| (żurek,marchew,pietruszkaseler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiełbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler |        |
| kotlet mielony smażony ( drob-wieprzowy)                                                                                        | 100 g  |
| (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten                                                      |        |
| ćwikła z chrzanem - gotowana                                                                                                    |        |
| (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki                                                                                         |        |
| ziemniaki                                                                                                                       | 300 g  |
| (ziemniaki)                                                                                                                     |        |
| kompot                                                                                                                          | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                                                                                        |        |

Kolacja

|                                                              |         |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| herbata                                                      | 250 ml  |
| (herbata granulowana,woda)                                   |         |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)                            | 120 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten                |         |
| masło                                                        | 10 g    |
| (mleko)                                                      |         |
| kiełbasa krakowska                                           | 45 g    |
| (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja             |         |
| ser żółty 40g                                                | 40 gram |
| (mleko) mleko                                                |         |
| humus z fasoli "Jaś"                                         |         |
| ( fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler |         |
| liść sałaty zielonej                                         | 5 g     |

Posiłek nocy

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

|                                                                        |   |                |
|------------------------------------------------------------------------|---|----------------|
| Energia                                                                | : | 2466.6000 kcal |
| Białko                                                                 | : | 108.2700 g     |
| Tłuszcz                                                                | : | 95.9010 g      |
| Węglowodany przyswajalne                                               | : | 258.6600 g     |
| Sód                                                                    | : | 3935.8000 mg   |
| Sól                                                                    | : | 9.7623 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone                                              | : | 37.2130 g      |
| Glukoza                                                                | : | 5.1454 g       |
| Fruktoza                                                               | : | 5.1962 g       |
| Sacharoza                                                              | : | 32.6170 g      |
| Laktoza                                                                | : | 11.8700 g      |
| Skrobia                                                                | : | 190.4200 g     |
| Błonnik pokarmowy                                                      | : | 29.5060 g      |
| Udział Energii z białka                                                | : | 18.5810 %      |
| Udział Energii z tłuszczów                                             | : | 37.0300 %      |
| Udział Energii z węglowodanów                                          | : | 44.3890 %      |
| Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca |   |                |

środa, 12 marzec 2025

|                               |   |           |      |
|-------------------------------|---|-----------|------|
| Energia                       | : | 2707.7000 | kcal |
| Białko                        | : | 110.3500  | g    |
| Tłuszcz                       | : | 90.0320   | g    |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 309.1800  | g    |
| Sód                           | : | 2695.0000 | mg   |
| Sól                           | : | 6.5945    | g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 36.1890   | g    |
| Glukoza                       | : | 5.0309    | g    |
| Fruktoza                      | : | 5.0647    | g    |
| Sacharoza                     | : | 66.2420   | g    |
| Laktoza                       | : | 4.5040    | g    |
| Skrobia                       | : | 221.7000  | g    |
| Błonnik pokarmowy             | : | 32.8920   | g    |
| Udział Energii z białka       | : | 17.7380   | %    |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 32.5630   | %    |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 49.7000   | %    |

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

czwartek, 13 marzec 2025

Śniadanie

|                                               |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| kawa zbożowa z mlekiem                        | 200 ml |
| (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten            |        |
| pieczywo pszenno żytnie                       | 90 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |        |
| masło                                         | 10 g   |
| (mleko)                                       |        |
| kiełbasa żywiecka                             | 45 g   |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                |        |
| pasta twarogowa z brokułami                   | 60 g   |
| (twaróg,brokuły) mleko                        |        |
| jajko gotowane                                | 55 g   |
| (jaja) jaja                                   |        |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g    |

Obiad

|                                                                          |        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| zupa rosół z makaronem                                                   | 450 ml |
| (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler |        |
| pieś z kurczaka w sosie curry- duszona                                   | 100 g  |
| (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten                                |        |
| surówka z marchwi, selera, jabłka                                        |        |
| (marchew,jabłko,seler) seler                                             |        |
| ziemniaki                                                                | 300 g  |
| (ziemniaki)                                                              |        |
| kompot                                                                   | 250 ml |
| (aronia,agrest,rabarbar)                                                 |        |

Kolacja

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| herbata                                       | 250 ml  |
| (herbata granulowana,woda)                    |         |
| pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)             | 120 g   |
| (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten |         |
| masło                                         | 10 g    |
| (mleko)                                       |         |
| kiełbasa dębicka                              | 45 g    |
| (mięso wieprzowe) gluten, soja                |         |
| sałatka ryżowa świąteczna                     |         |
| jaja, seler, gorczyca                         |         |
| ser topiony 1/3                               | 33 gram |
| mleko                                         |         |
| liść sałaty zielonej                          | 5 g     |

Posiłek nocy

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| deser owsianka                 | 100 g |
| (ryż, jogurt naturalny, owoce) |       |

|                               |   |                |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia                       | : | 2698.6000 kcal |
| Białko                        | : | 111.3800 g     |
| Tłuszcz                       | : | 95.0530 g      |
| Węglowodany przyswajalne      | : | 297.6100 g     |
| Sód                           | : | 2730.7000 mg   |
| Sól                           | : | 6.2992 g       |
| Kwasy tłuszczowe nasycone     | : | 40.0880 g      |
| Glukoza                       | : | 4.1287 g       |
| Fruktoza                      | : | 5.8291 g       |
| Sacharoza                     | : | 50.8620 g      |
| Laktoza                       | : | 15.0500 g      |
| Skrobia                       | : | 212.3500 g     |
| Błonnik pokarmowy             | : | 29.3490 g      |
| Udział Energii z białka       | : | 17.8810 %      |
| Udział Energii z tłuszczów    | : | 34.3370 %      |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 47.7820 %      |

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