

czwartek, 2 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

## Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
jabłko (jabłko)	180 g

## 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2443.7000 kcal
Białko	:	87.1370 g
Tłuszcz	:	80.2560 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.9400 g
Sód	:	2424.7000 mg
Sól	:	5.4471 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0550 g
Glukoza	:	5.1858 g
Fruktoza	:	9.7336 g
Sacharoza	:	58.7880 g
Laktoza	:	9.1420 g
Skrobia	:	219.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	25.4280 g
Udział Energii z białka	:	15.0320 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1520 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.8150 %

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

piątek, 3 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) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2382.7000 kcal
Białko	:	105.2100 g
Tłuszcz	:	59.8010 g
Węglowodany przyswajalne	:	320.3600 g
Sód	:	2485.4000 mg
Sól	:	5.9737 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.1200 g
Glukoza	:	7.3766 g
Fruktoza	:	11.9200 g
Sacharoza	:	45.8270 g
Laktoza	:	2.6500 g
Skrobia	:	241.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	33.4380 g
Udział Energii z białka	:	18.7840 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.0220 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.1940 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 4 maj 2024

niedziela, 5 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
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata zielona 1/6 z pomidorem	

## Posiłek nocy

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

Energia	:	1995.6000 kcal
Białko	:	79.3220 g
Tłuszcz	:	57.8910 g
Węglowodany przyswajalne	:	266.2300 g
Sód	:	2120.5000 mg
Sól	:	5.0507 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.9790 g
Glukoza	:	4.5266 g
Fruktoza	:	6.5695 g
Sacharoza	:	43.2220 g
Laktoza	:	5.2780 g
Skrobia	:	198.1600 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8600 g
Udział Energii z białka	:	16.6710 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.9540 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

## 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram

## Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
buraczki na ciepło z chrzanem duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten, dwutlenek siarki	
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,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2420.9000 kcal
Białko	:	110.1400 g
Tłuszcz	:	66.1860 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.4400 g
Sód	:	2560.0000 mg
Sól	:	6.2414 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5160 g
Glukoza	:	3.2782 g
Fruktoza	:	3.2816 g
Sacharoza	:	64.4390 g
Laktoza	:	5.9200 g
Skrobia	:	224.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	31.2210 g
Udział Energii z białka	:	19.3060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.5910 %

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

poniedziałek, 6 maj 2024

## Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 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
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2694.6000 kcal
Białko	:	104.7400 g
Tłuszcz	:	78.8660 g
Węglowodany przyswajalne	:	359.0100 g
Sód	:	2868.8000 mg
Sól	:	6.4930 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.7650 g
Glukoza	:	7.4079 g
Fruktoza	:	7.0172 g
Sacharoza	:	65.5350 g
Laktoza	:	5.3933 g
Skrobia	:	263.4500 g
Błonnik pokarmowy	:	26.8700 g
Udział Energii z białka	:	16.3350 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.9900 %

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

wtorek, 7 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Posiłek nocy

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

Energia	:	2304.1000 kcal
Białko	:	106.7600 g
Tłuszcz	:	66.1510 g
Węglowodany przyswajalne	:	303.7000 g
Sód	:	2461.1000 mg
Sól	:	5.9540 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7990 g
Glukoza	:	6.2512 g
Fruktoza	:	8.5457 g
Sacharoza	:	49.8550 g
Laktoza	:	13.5900 g
Skrobia	:	192.8100 g
Błonnik pokarmowy	:	41.2130 g
Udział Energii z białka	:	19.0880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.6120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.3000 %

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

środa, 8 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
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
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
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	: 2328.7000 kcal
Białko	: 103.2400 g
Tłuszcz	: 60.4850 g
Węglowodany przyswajalne	: 290.6100 g
Sód	: 2342.8000 mg
Sól	: 5.5615 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.6140 g
Glukoza	: 4.0424 g
Fruktoza	: 3.9607 g
Sacharoza	: 44.6630 g
Laktoza	: 10.4800 g
Skrobia	: 217.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 28.5110 g
Udział Energii z białka	: 19.4820 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.6800 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.8380 %

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

czwartek, 9 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
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

## Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

## Posiłek nocy

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

Energia	: 2424.3000 kcal
Białko	: 131.2800 g
Tłuszcz	: 47.8800 g
Węglowodany przyswajalne	: 368.9500 g
Sód	: 2287.1000 mg
Sól	: 5.2215 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.9400 g
Glukoza	: 4.2292 g
Fruktoza	: 3.8551 g
Sacharoza	: 46.1740 g
Laktoza	: 4.5580 g
Skrobia	: 208.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 81.1550 g
Udział Energii z białka	: 21.5930 %
Udział Energii z tłuszczów	: 17.7200 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.6870 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler