

piątek, 15 grudzień 2023

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g jaja, gorczyca
ogórek konserwowy	50 g gorczyca

rzodkiewka

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja, mąka, marchew, pietruszka, seler, olej)	450 ml jaja, mleko, gluten, seler
ryba saute (filet rybny, mąka, olej)	100 g gluten
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
ćwikła	130 g
ziemniaki	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	120 g
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja)	100 g jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g mleko
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

piątek, 15 grudzień 2023

sobota, 16 grudzień 2023

Energia	:	1959,4000 kcal
Białko	:	85,9880 g
Tłuszcz	:	68,4630 g
Węglowodany przyswajalne	:	232,6300 g
Sód	:	1830,8000 mg
Sól	:	4,4872 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	18,2830 g
Glukoza	:	12,0030 g
Fruktoza	:	15,9570 g
Sacharoza	:	25,8860 g
Laktoza	:	9,9000 g
Skrobia	:	162,0300 g
Błonnik pokarmowy	:	33,7990 g
Udział Energii z białka	:	18,1920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32,5900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49,2180 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram mleko
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda)	gorczyca

II Śniadanie

twaróg 60g	mleko
------------	-------

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
kaszotto z mięsa i jarzyn, brokułów (kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, boczek, brokuły, marchew,pietruszk,seler)	220 g gluten, seler
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka)	120 g seler
jogurt naturalny	150 g mleko
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g
pasztet drobiowy	55 gram mleko, gluten, soja
papryka świeża	40 gram

Posiłek nocy

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

sobota, 16 grudzień 2023

Energia	:	1799,3000	kcal
Białko	:	70,6500	g
Tłuszcz	:	82,2750	g
Węglowodany przyswajalne	:	177,7700	g
Sód	:	2294,8000	mg
Sól	:	5,7029	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26,3370	g
Glukoza	:	5,0632	g
Fruktoza	:	6,0811	g
Sacharoza	:	8,1086	g
Laktoza	:	2,7733	g
Skrobia	:	151,8400	g
Błonnik pokarmowy	:	32,1140	g
Udział Energii z białka	:	16,2960	%
Udział Energii z tłuszczów	:	42,6990	%
Udział Energii z węglowodanów	:	41,0050	%

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

niedziela, 17 grudzień 2023

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja)	150 g	
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)	60 g	seler
jajko gotowane	55 g	jaja

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron)	450 ml	jaja, gluten, seler
bitki wieprzowe b/k w sosie (mięso wieprzowe, mąka, mleko)	110 g	gluten
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko)		
brukselka z wody	120 g	
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja)	100	jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	50 g	soja
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa)	60 g	mleko

Posiłek nocy

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

niedziela, 17 grudzień 2023

poniedziałek, 18 grudzień 2023

Energia	:	1725,7000 kcal
Białko	:	100,2400 g
Tłuszcz	:	75,9340 g
Węglowodany przyswajalne	:	146,7000 g
Sód	:	1553,8000 mg
Sól	:	3,6822 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	21,2460 g
Glukoza	:	7,4101 g
Fruktoza	:	13,5190 g
Sacharoza	:	10,4120 g
Laktoza	:	2,0100 g
Skrobia	:	108,8700 g
Błonnik pokarmowy	:	28,5350 g
Udział Energii z białka	:	23,9930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	40,8930 %
Udział Energii z węglowodanów	:	35,1140 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta bułgarska (twaróg, jaja)	60 g	jaja, mleko
pomidor	60 gram	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g	gluten, soja

II Śniadanie

twaróg 60g		mleko
------------	--	-------

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka)	450 ml	mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g	
ćwikła	130 g	
fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa)	120 g	
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja)	100	jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda)		gorczyca

Posiłek nocy

mandarynka	60 g	
------------	------	--

poniedziałek, 18 grudzień 2023

Energia	:	1969,2000	kcal
Białko	:	101,5700	g
Tłuszcz	:	73,7170	g
Węglowodany przyswajalne	:	207,9800	g
Sód	:	2058,6000	mg
Sól	:	5,1142	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25,2520	g
Glukoza	:	7,0193	g
Fruktoza	:	11,8540	g
Sacharoza	:	18,7890	g
Laktoza	:	12,0500	g
Skrobia	:	153,4800	g
Błonnik pokarmowy	:	32,9750	g
Udział Energii z białka	:	21,3650	%
Udział Energii z tłuszczów	:	34,8890	%
Udział Energii z węglowodanów	:	43,7460	%

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

wtorek, 19 grudzień 2023

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszena, jaja, woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
ogórek zielony 40g	
jajko gotowane	55 g jaja

II Śniadanie

kanapka z wędliną (bułka pszenno-żytnia, mleko, kielbasa wieprzowa)	100g jaja, gluten, soja
--	----------------------------

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszena)	90 g jaja, gluten
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
szpinak (szpinak, śmietana, mąka)	90 g mleko, gluten
ziemniaki	300 g
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszena, mąka żytnia, jaja)	120 g
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszena, jaja)	100 jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram mleko
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

wtorek, 19 grudzień 2023

środa, 20 grudzień 2023

Energia	:	2189,9000 kcal
Białko	:	98,8230 g
Tłuszcz	:	81,0310 g
Węglowodany przyswajalne	:	246,0800 g
Sód	:	2863,1000 mg
Sól	:	7,1629 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36,7410 g
Glukoza	:	9,2012 g
Fruktoza	:	14,0490 g
Sacharoza	:	10,1930 g
Laktoza	:	8,5600 g
Skrobia	:	199,4300 g
Błonnik pokarmowy	:	39,3630 g
Udział Energii z białka	:	18,7440 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,5810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46,6750 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	50 g mleko, dwutlenek siarki ora
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna)	450 ml mleko, gluten, seler
jabłko (jabłko)	180 g
makaron z serem białym (makaron durum, twaróg, olej)	250 g jaja, mleko, gluten
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jajko gotowane (jaja)	50 g jaja
--------------------------	--------------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej)	 gorczyca
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

środa, 20 grudzień 2023

Energia	:	2144,8000	kcal
Białko	:	88,2830	g
Tłuszcz	:	76,9300	g
Węglowodany przyswajalne	:	259,5900	g
Sód	:	2237,1000	mg
Sól	:	4,9771	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,5850	g
Glukoza	:	7,9211	g
Fruktoza	:	17,0470	g
Sacharoza	:	11,9310	g
Laktoza	:	4,5600	g
Skrobia	:	212,4200	g
Błonnik pokarmowy	:	30,0710	g
Udział Energii z białka	:	16,9460	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33,2250	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49,8290	%

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

czwartek, 21 grudzień 2023

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszena, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone)	45 g	gluten, soja
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja
sałatka z brokułów(pacjenci) (brokuły, jogurt, kukurydza kon.)		mleko

II Śniadanie

kanapka z wędliną (bułka pszenno-żytnia, mleko, kielbasa wieprzowa)	100g	jaja, gluten, soja
--	------	--------------------

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	110 g	
sał.z kap. pekińsk.i marchwi z olej (kapusta pekińska, marchew, olej)		
kalafior z wody (kalafior)		
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

surówka z selera i jabłka (podwieczore)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszena, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g	mleko
rzodkiewka		

Posiłek nocy

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

czwartek, 21 grudzień 2023

Energia	:	2434,0000 kcal
Białko	:	146,5400 g
Tłuszcz	:	73,7560 g
Węglowodany przyswajalne	:	330,9500 g
Sód	:	2602,5000 mg
Sól	:	6,2139 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27,6130 g
Glukoza	:	4,7106 g
Fruktoza	:	5,5845 g
Sacharoza	:	8,4882 g
Laktoza	:	9,7500 g
Skrobia	:	203,2800 g
Błonnik pokarmowy	:	90,5370 g
Udział Energii z białka	:	22,7750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25,7910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,4340 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler