

piątek, 27 wrzesień 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
ziemniaki (ziemniaki)	300 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) 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	:	2284.2000 kcal
Białko	:	84.9210 g
Tłuszcz	:	60.7300 g
Węglowodany przyswajalne	:	295.5600 g
Sód	:	2546.2000 mg
Sól	:	6.2641 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.3760 g
Glukoza	:	9.5364 g
Fruktoza	:	13.6530 g
Sacharoza	:	40.4100 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	212.1400 g
Błonnik pokarmowy	:	31.3100 g
Udział Energii z białka	:	16.4220 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.4230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.1550 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 28 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) 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 z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2280.4000 kcal
Białko	:	85.7250 g
Tłuszcz	:	68.3010 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.7500 g
Sód	:	2098.7000 mg
Sól	:	4.4733 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.6680 g
Glukoza	:	3.1461 g
Fruktoza	:	3.3178 g
Sacharoza	:	42.9710 g
Laktoza	:	5.5900 g
Skrobia	:	216.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	26.8540 g
Udział Energii z białka	:	16.5120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.6010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.8860 %

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

niedziela, 29 wrzesień 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 z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2308.7000 kcal
Białko	:	106.7600 g
Tłuszcz	:	57.5550 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.4900 g
Sód	:	2416.2000 mg
Sól	:	5.6550 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.1740 g
Glukoza	:	4.1908 g
Fruktoza	:	5.1205 g
Sacharoza	:	56.9650 g
Laktoza	:	7.7500 g
Skrobia	:	220.0800 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7900 g
Udział Energii z białka	:	19.4910 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.6420 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.8670 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 30 wrzesień 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
ćwikła - gotowana (buraki)	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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2219.5000 kcal
Białko	:	88.5450 g
Tłuszcz	:	63.2820 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.5900 g
Sód	:	2187.0000 mg
Sól	:	5.2410 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7160 g
Glukoza	:	5.0164 g
Fruktoza	:	5.3205 g
Sacharoza	:	54.6590 g
Laktoza	:	10.1000 g
Skrobia	:	192.9100 g
Błonnik pokarmowy	:	24.9800 g
Udział Energii z białka	:	17.5850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.2780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.1370 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 1 października 2024

środa, 2 października 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
knedle z mięsem i tłuszczem-7szt.got. (łopatka wieprzowa,ziemniaki,jaja,margaryna) jaja	
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
sał z kap. pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2766.4000 kcal
Białko	:	92.5280 g
Tłuszcz	:	79.6010 g
Węglowodany przyswajalne	:	384.6600 g
Sód	:	2845.9000 mg
Sól	:	6.3679 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.2320 g
Glukoza	:	6.2020 g
Fruktoza	:	11.2270 g
Sacharoza	:	36.7030 g
Laktoza	:	10.7000 g
Skrobia	:	310.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	31.5620 g
Udział Energii z białka	:	14.0990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.2900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.6110 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
masło (mleko)	20 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
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

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

Energia	:	2497.7000 kcal
Białko	:	105.3700 g
Tłuszcz	:	71.4040 g
Węglowodany przyswajalne	:	323.7700 g
Sód	:	2153.1000 mg
Sól	:	4.8628 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.7580 g
Glukoza	:	9.2971 g
Fruktoza	:	8.4669 g
Sacharoza	:	58.4860 g
Laktoza	:	5.8200 g
Skrobia	:	205.0100 g
Błonnik pokarmowy	:	42.6060 g
Udział Energii z białka	:	17.8650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.2400 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.8950 %

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

czwartek, 3 październik 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
pomidor	60 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2566.9000 kcal
Białko	: 93.3640 g
Tłuszcz	: 78.3170 g
Węglowodany przyswajalne	: 337.6200 g
Sód	: 2352.9000 mg
Sól	: 5.6474 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.2310 g
Glukoza	: 4.1933 g
Fruktoza	: 6.3478 g
Sacharoza	: 47.7980 g
Laktoza	: 13.5950 g
Skrobia	: 257.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 30.8260 g
Udział Energii z białka	: 15.3760 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.0210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.6030 %

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