

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruszka,sele,mąka,boczek,stonina wędzona) gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,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, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2489.2000 kcal
Białko	:	93.1580 g
Tłuszcz	:	75.8510 g
Węglowodany przyswajalne	:	301.6700 g
Sód	:	2558.8000 mg
Sól	:	6.2958 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.3130 g
Glukoza	:	7.0092 g
Fruktoza	:	11.3180 g
Sacharoza	:	38.4480 g
Laktoza	:	9.9700 g
Skrobia	:	225.1200 g
Błonnik pokarmowy	:	37.2140 g
Udział Energii z białka	:	16.4740 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.3460 %

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

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
klops drobiowo - wieprzowy (smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) 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) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2562.3000 kcal
Białko	:	85.6030 g
Tłuszcz	:	95.5310 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.5800 g
Sód	:	2082.8000 mg
Sól	:	4.4634 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.9200 g
Glukoza	:	3.5935 g
Fruktoza	:	3.7125 g
Sacharoza	:	43.3910 g
Laktoza	:	5.5900 g
Skrobia	:	224.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9060 g
Udział Energii z białka	:	14.5300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.4850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.9840 %

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
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszk,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	: 2207.0000 kcal
Białko	: 105.9600 g
Tłuszcz	: 57.0260 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.8700 g
Sód	: 2237.4000 mg
Sól	: 5.2077 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.0760 g
Glukoza	: 3.9236 g
Fruktoza	: 4.6539 g
Sacharoza	: 56.1560 g
Laktoza	: 7.7500 g
Skrobia	: 191.1600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6450 g
Udział Energii z białka	: 20.3330 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.6210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0470 %

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 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	: 2195.9000 kcal
Białko	: 87.0030 g
Tłuszcz	: 68.2010 g
Węglowodany przyswajalne	: 257.3700 g
Sód	: 2051.4000 mg
Sól	: 4.9009 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.0250 g
Glukoza	: 7.8369 g
Fruktoza	: 7.6236 g
Sacharoza	: 46.7820 g
Laktoza	: 10.1000 g
Skrobia	: 179.5300 g
Błonnik pokarmowy	: 25.7700 g
Udział Energii z białka	: 17.4770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8250 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.6990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 1 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
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, 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
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	:	2360.8000 kcal
Białko	:	96.5830 g
Tłuszcz	:	66.3070 g
Węglowodany przyswajalne	:	304.2500 g
Sód	:	3537.9000 mg
Sól	:	8.1977 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0370 g
Glukoza	:	6.2002 g
Fruktoza	:	11.3040 g
Sacharoza	:	37.5720 g
Laktoza	:	12.0000 g
Skrobia	:	224.6800 g
Błonnik pokarmowy	:	41.9510 g
Udział Energii z białka	:	17.5600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1250 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.3160 %

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

środa, 2 października 2024

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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bulka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	100 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	:	2673.9000 kcal
Białko	:	106.4300 g
Tłuszcz	:	90.3690 g
Węglowodany przyswajalne	:	323.3100 g
Sód	:	2165.2000 mg
Sól	:	4.8932 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.1960 g
Glukoza	:	7.4586 g
Fruktoza	:	6.7462 g
Sacharoza	:	55.1180 g
Laktoza	:	5.4600 g
Skrobia	:	212.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	44.1230 g
Udział Energii z białka	:	16.8120 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.1180 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0700 %

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 kapuśniak (kapusta kiszona,marchew,pietruska,seler,mąka,boczek,ślonina) gluten, dwutlenek siarki, 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	:	2542.5000 kcal
Białko	:	90.7140 g
Tłuszcz	:	80.3440 g
Węglowodany przyswajalne	:	328.9600 g
Sód	:	2443.8000 mg
Sól	:	5.8747 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0750 g
Glukoza	:	4.3198 g
Fruktoza	:	6.4718 g
Sacharoza	:	47.9020 g
Laktoza	:	13.2350 g
Skrobia	:	247.9300 g
Błonnik pokarmowy	:	31.8750 g
Udział Energii z białka	:	15.1080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1060 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7860 %

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