

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,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) 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, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2370.7000 kcal
Białko	: 84.8770 g
Tłuszcz	: 70.1170 g
Węglowodany przyswajalne	: 295.9400 g
Sód	: 2579.6000 mg
Sól	: 6.3468 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.9390 g
Glukoza	: 9.6109 g
Fruktoza	: 13.7190 g
Sacharoza	: 40.7530 g
Laktoza	: 9.9700 g
Skrobia	: 212.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 31.3970 g
Udział Energii z białka	: 15.7590 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.2930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9480 %

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,pietruszkaseler,śmietana,mąka) gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
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,pietruszkaseler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2126.0000 kcal
Białko	: 83.4540 g
Tłuszcz	: 56.1260 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.8300 g
Sód	: 2066.6000 mg
Sól	: 4.3923 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.9610 g
Glukoza	: 2.7252 g
Fruktoza	: 2.7394 g
Sacharoza	: 43.0080 g
Laktoza	: 4.6780 g
Skrobia	: 210.0000 g
Błonnik pokarmowy	: 26.5030 g
Udział Energii z białka	: 17.3660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.2780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.3560 %

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	:	2268.0000 kcal
Białko	:	106.8000 g
Tłuszcz	:	52.6070 g
Węglowodany przyswajalne	:	312.1700 g
Sód	:	2400.5000 mg
Sól	:	5.6150 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.8550 g
Glukoza	:	4.4145 g
Fruktoza	:	5.3178 g
Sacharoza	:	57.2150 g
Laktoza	:	7.7500 g
Skrobia	:	220.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	30.0140 g
Udział Energii z białka	:	19.8750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.0290 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.0960 %

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) 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	:	2203.8000 kcal
Białko	:	88.2680 g
Tłuszcz	:	61.5170 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.6900 g
Sód	:	2167.3000 mg
Sól	:	5.1910 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.6500 g
Glukoza	:	5.1655 g
Fruktoza	:	5.4521 g
Sacharoza	:	54.8260 g
Laktoza	:	9.7400 g
Skrobia	:	192.9200 g
Błonnik pokarmowy	:	25.1290 g
Udział Energii z białka	:	17.6760 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7180 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.6060 %

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) 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	: 2749.3000 kcal
Białko	: 92.1900 g
Tłuszcz	: 77.8190 g
Węglowodany przyswajalne	: 384.5300 g
Sód	: 2825.9000 mg
Sól	: 6.3172 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.1610 g
Glukoza	: 6.2765 g
Fruktoza	: 11.2930 g
Sacharoza	: 36.7860 g
Laktoza	: 10.3400 g
Skrobia	: 310.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 31.6370 g
Udział Energii z białka	: 14.1440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.8620 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9940 %

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
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	: 2499.1000 kcal
Białko	: 105.2800 g
Tłuszcz	: 71.4210 g
Węglowodany przyswajalne	: 324.0000 g
Sód	: 2136.9000 mg
Sól	: 4.8215 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.7630 g
Glukoza	: 9.3717 g
Fruktoza	: 8.5327 g
Sacharoza	: 58.5690 g
Laktoza	: 5.8200 g
Skrobia	: 205.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 42.6800 g
Udział Energii z białka	: 17.8450 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.2380 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9170 %

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	
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2618.6000 kcal
Białko	: 98.4100 g
Tłuszcz	: 72.0940 g
Węglowodany przyswajalne	: 339.7300 g
Sód	: 2488.7000 mg
Sól	: 5.8974 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.7690 g
Glukoza	: 3.7498 g
Fruktoza	: 5.7618 g
Sacharoza	: 48.0690 g
Laktoza	: 13.1820 g
Skrobia	: 259.6500 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9380 g
Udział Energii z białka	: 16.3920 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0190 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.5890 %

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