

piątek, 4 października 2024

sobota, 5 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 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
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2103.4000 kcal
Białko	: 96.3180 g
Tłuszcz	: 54.2780 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.1800 g
Sód	: 2183.7000 mg
Sól	: 5.4488 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.1340 g
Glukoza	: 4.1109 g
Fruktoza	: 4.3737 g
Sacharoza	: 49.9170 g
Laktoza	: 5.2020 g
Skrobia	: 202.6700 g
Błonnik pokarmowy	: 27.8800 g
Udział Energii z białka	: 19.5520 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.7910 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.6570 %

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

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 1/2 mleko	50 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper,marchew,pietruszk,seler,ryż,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
jabłko (jabłko)	180 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2839.3000 kcal
Białko	: 135.6400 g
Tłuszcz	: 85.1030 g
Węglowodany przyswajalne	: 412.9900 g
Sód	: 2721.3000 mg
Sól	: 6.2021 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.3240 g
Glukoza	: 5.1736 g
Fruktoza	: 9.9678 g
Sacharoza	: 48.5630 g
Laktoza	: 13.3000 g
Skrobia	: 235.3700 g
Błonnik pokarmowy	: 75.7660 g
Udział Energii z białka	: 18.3270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.8720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.8010 %

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

niedziela, 6 października 2024

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
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2532.0000 kcal
Białko	: 118.2500 g
Tłuszcz	: 82.3910 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.3700 g
Sód	: 2555.1000 mg
Sól	: 6.1484 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.8760 g
Glukoza	: 3.8532 g
Fruktoza	: 3.8270 g
Sacharoza	: 41.9790 g
Laktoza	: 3.1080 g
Skrobia	: 232.2100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.8210 g
Udział Energii z białka	: 19.7080 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.8960 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.3950 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 7 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2068.3000 kcal
Białko	: 88.2120 g
Tłuszcz	: 40.8140 g
Węglowodany przyswajalne	: 302.9300 g
Sód	: 2236.7000 mg
Sól	: 5.5083 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22.3870 g
Glukoza	: 6.9411 g
Fruktoza	: 7.0651 g
Sacharoza	: 59.0790 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 205.1400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7790 g
Udział Energii z białka	: 18.2640 %
Udział Energii z tłuszczów	: 19.0140 %
Udział Energii z węglowodanów	: 62.7220 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 8 października 2024

środa, 9 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
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
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2278.9000 kcal
Białko	:	83.7180 g
Tłuszcz	:	69.6990 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.2500 g
Sód	:	2170.9000 mg
Sól	:	5.1561 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5520 g
Glukoza	:	5.0766 g
Fruktoza	:	9.3550 g
Sacharoza	:	35.4950 g
Laktoza	:	10.8200 g
Skrobia	:	206.5600 g
Błonnik pokarmowy	:	26.5090 g
Udział Energii z białka	:	16.1060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.7240 %

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
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2190.2000 kcal
Białko	:	97.8680 g
Tłuszcz	:	52.0300 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.9500 g
Sód	:	2074.1000 mg
Sól	:	4.4541 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1440 g
Glukoza	:	8.4177 g
Fruktoza	:	8.0627 g
Sacharoza	:	53.3960 g
Laktoza	:	5.3400 g
Skrobia	:	198.2900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.4840 g
Udział Energii z białka	:	19.7360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.6080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.6570 %

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

czwartek, 10 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
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
twaróg ze szczypiorkiem 80g (twaróg) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2258.9000 kcal
Białko	:	95.4060 g
Tłuszcz	:	61.0490 g
Węglowodany przyswajalne	:	299.4700 g
Sód	:	2081.2000 mg
Sól	:	5.0472 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.0980 g
Glukoza	:	5.6678 g
Fruktoza	:	5.8014 g
Sacharoza	:	57.1770 g
Laktoza	:	16.2340 g
Skrobia	:	205.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	26.6430 g
Udział Energii z białka	:	17.9260 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.2660 %

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