

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
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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	:	2065.7000 kcal
Białko	:	93.7750 g
Tłuszcz	:	58.4410 g
Węglowodany przyswajalne	:	258.4000 g
Sód	:	2116.2000 mg
Sól	:	5.2792 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.1590 g
Glukoza	:	3.4931 g
Fruktoza	:	3.5741 g
Sacharoza	:	49.8430 g
Laktoza	:	5.0220 g
Skrobia	:	188.8200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.8220 g
Udział Energii z białka	:	19.3880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4250 %

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,pietruska,seler,ryż,śmietana,olej) 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	:	2826.5000 kcal
Białko	:	135.4900 g
Tłuszcz	:	83.3740 g
Węglowodany przyswajalne	:	413.5500 g
Sód	:	2702.1000 mg
Sól	:	6.1535 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.2670 g
Glukoza	:	5.4718 g
Fruktoza	:	10.2310 g
Sacharoza	:	48.8960 g
Laktoza	:	12.9400 g
Skrobia	:	235.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	76.0650 g
Udział Energii z białka	:	18.3930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.4660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1410 %

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,pietruszk,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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2578.5000 kcal
Białko	: 113.7400 g
Tłuszcz	: 91.9990 g
Węglowodany przyswajalne	: 292.8500 g
Sód	: 2580.1000 mg
Sól	: 6.2102 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.8920 g
Glukoza	: 2.3978 g
Fruktoza	: 2.5328 g
Sacharoza	: 41.6420 g
Laktoza	: 3.1080 g
Skrobia	: 232.0500 g
Błonnik pokarmowy	: 24.9990 g
Udział Energii z białka	: 18.5370 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.7360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.7270 %

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

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) 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	: 2061.9000 kcal
Białko	: 88.0600 g
Tłuszcz	: 39.9490 g
Węglowodany przyswajalne	: 303.2000 g
Sód	: 2218.9000 mg
Sól	: 5.4629 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 21.8590 g
Glukoza	: 7.0903 g
Fruktoza	: 7.1966 g
Sacharoza	: 59.2460 g
Laktoza	: 4.5600 g
Skrobia	: 205.1500 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9280 g
Udział Energii z białka	: 18.3020 %
Udział Energii z tłuszczów	: 18.6820 %
Udział Energii z węglowodanów	: 63.0160 %

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,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) 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	: 2263.2000 kcal
Białko	: 83.4410 g
Tłuszcz	: 67.9340 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.3500 g
Sód	: 2151.2000 mg
Sól	: 5.1062 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.4850 g
Glukoza	: 5.2258 g
Fruktoza	: 9.4866 g
Sacharoza	: 35.6620 g
Laktoza	: 10.4600 g
Skrobia	: 206.5700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.6580 g
Udział Energii z białka	: 16.1820 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.6430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.1750 %

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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszkaseler,śmietana,olej) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	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
kiełbasa 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

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

Energia	: 2067.8000 kcal
Białko	: 98.6220 g
Tłuszcz	: 39.2010 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.6100 g
Sód	: 2056.2000 mg
Sól	: 4.8648 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.6710 g
Glukoza	: 10.5790 g
Fruktoza	: 9.3762 g
Sacharoza	: 54.0070 g
Laktoza	: 4.6200 g
Skrobia	: 191.4200 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3910 g
Udział Energii z białka	: 21.2350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 18.9910 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.7740 %

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) 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	:	2095.6000 kcal
Białko	:	76.9180 g
Tłuszcz	:	55.3040 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.7200 g
Sód	:	1962.2000 mg
Sól	:	4.6987 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.8640 g
Glukoza	:	5.4569 g
Fruktoza	:	5.6129 g
Sacharoza	:	56.3730 g
Laktoza	:	15.8740 g
Skrobia	:	197.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	25.1720 g
Udział Energii z białka	:	15.6310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.2880 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.0810 %

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