

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
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
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	: 2040.0000 kcal
Białko	: 94.0150 g
Tłuszcz	: 53.8660 g
Węglowodany przyswajalne	: 262.0000 g
Sód	: 2318.0000 mg
Sól	: 5.7847 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.0490 g
Glukoza	: 3.4931 g
Fruktoza	: 3.5741 g
Sacharoza	: 52.2830 g
Laktoza	: 5.2020 g
Skrobia	: 189.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9320 g
Udział Energii z białka	: 19.7010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.3970 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9030 %

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

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
papryka świeża	40 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	: 2778.1000 kcal
Białko	: 133.8500 g
Tłuszcz	: 84.8700 g
Węglowodany przyswajalne	: 400.0400 g
Sód	: 2624.2000 mg
Sól	: 5.9596 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.2860 g
Glukoza	: 5.5659 g
Fruktoza	: 10.2450 g
Sacharoza	: 48.6560 g
Laktoza	: 13.3000 g
Skrobia	: 221.9600 g
Błonnik pokarmowy	: 75.6750 g
Udział Energii z białka	: 18.4660 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.3440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.1900 %

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
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) 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
kiełbasa 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	: 2523.3000 kcal
Białko	: 111.7400 g
Tłuszcz	: 96.7110 g
Węglowodany przyswajalne	: 268.4700 g
Sód	: 2681.8000 mg
Sól	: 6.4647 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.1840 g
Glukoza	: 3.4314 g
Fruktoza	: 3.9712 g
Sacharoza	: 42.1550 g
Laktoza	: 3.1080 g
Skrobia	: 204.3700 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0230 g
Udział Energii z białka	: 18.6910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.4000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.9090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruszka,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 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	: 2417.9000 kcal
Białko	: 98.7120 g
Tłuszcz	: 70.8630 g
Węglowodany przyswajalne	: 309.3200 g
Sód	: 2302.4000 mg
Sól	: 5.6727 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.9220 g
Glukoza	: 7.3309 g
Fruktoza	: 7.4468 g
Sacharoza	: 58.5980 g
Laktoza	: 4.5600 g
Skrobia	: 226.5500 g
Błonnik pokarmowy	: 34.4740 g
Udział Energii z białka	: 17.3950 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.0970 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.5080 %

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 cebulowa z grzankami (cebula,marchew,pietruska,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	:	2259.6000 kcal
Białko	:	85.2300 g
Tłuszcz	:	69.6440 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.1200 g
Sód	:	2053.4000 mg
Sól	:	4.8623 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.5600 g
Glukoza	:	6.0798 g
Fruktoza	:	10.2180 g
Sacharoza	:	35.7370 g
Laktoza	:	10.8200 g
Skrobia	:	191.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1460 g
Udział Energii z białka	:	16.5800 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.4830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.9360 %

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
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
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,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2657.7000 kcal
Białko	:	94.7990 g
Tłuszcz	:	94.3980 g
Węglowodany przyswajalne	:	304.0300 g
Sód	:	2160.5000 mg
Sól	:	4.6701 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0880 g
Glukoza	:	10.7470 g
Fruktoza	:	9.4559 g
Sacharoza	:	54.1330 g
Laktoza	:	5.2920 g
Skrobia	:	216.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	31.6560 g
Udział Energii z białka	:	15.5100 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.7490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.7410 %

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

czwartek, 10 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2243.0000 kcal
Białko	:	97.7200 g
Tłuszcz	:	66.5960 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.5600 g
Sód	:	2349.0000 mg
Sól	:	5.7168 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7400 g
Glukoza	:	3.5395 g
Fruktoza	:	3.6468 g
Sacharoza	:	56.5350 g
Laktoza	:	16.0900 g
Skrobia	:	191.7200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.9070 g
Udział Energii z białka	:	18.5030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.3720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.1240 %

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