

piątek, 5 kwiecień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z białej rzepy i marchwi z olejem (rzepa,marchew,olej)	
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 z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	:	2403.5000 kcal
Białko	:	105.5000 g
Tłuszcz	:	76.7400 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.6000 g
Sód	:	2195.1000 mg
Sól	:	5.2994 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2810 g
Glukoza	:	5.1426 g
Fruktoza	:	5.6456 g
Sacharoza	:	46.5020 g
Laktoza	:	14.9200 g
Skrobia	:	207.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1210 g
Udział Energii z białka	:	18.4510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1990 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3500 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 6 kwiecień 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 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 jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	:	2243.2000 kcal
Białko	:	86.3720 g
Tłuszcz	:	63.1820 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.0300 g
Sód	:	2409.2000 mg
Sól	:	5.3176 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.3030 g
Glukoza	:	4.8694 g
Fruktoza	:	4.3757 g
Sacharoza	:	37.8170 g
Laktoza	:	11.1500 g
Skrobia	:	212.7100 g
Błonnik pokarmowy	:	31.2050 g
Udział Energii z białka	:	17.0170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.0080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.9740 %

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

niedziela, 7 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosolowa,marchew,pietruszk,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2196.3000 kcal
Białko	:	110.0300 g
Tłuszcz	:	48.7920 g
Węglowodany przyswajalne	:	277.8700 g
Sód	:	2564.5000 mg
Sól	:	5.3606 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.3560 g
Glukoza	:	3.1151 g
Fruktoza	:	3.6567 g
Sacharoza	:	50.0900 g
Laktoza	:	5.0980 g
Skrobia	:	206.0400 g
Błonnik pokarmowy	:	28.3660 g
Udział Energii z białka	:	22.1090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.0590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.8320 %

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

poniedziałek, 8 kwiecień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
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
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2081.3000 kcal
Białko	:	85.7870 g
Tłuszcz	:	61.6480 g
Węglowodany przyswajalne	:	281.9200 g
Sód	:	2028.0000 mg
Sól	:	4.9800 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.3500 g
Glukoza	:	7.9304 g
Fruktoza	:	9.2846 g
Sacharoza	:	44.4020 g
Laktoza	:	12.3900 g
Skrobia	:	198.7800 g
Błonnik pokarmowy	:	28.2500 g
Udział Energii z białka	:	16.9400 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.3900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.6700 %

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

wtorek, 9 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
surówka z białej rzepy i marchwi z olejm (rzepa,marchew,olej)	
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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2583.3000 kcal
Białko	: 95.3040 g
Tłuszcz	: 87.0690 g
Węglowodany przyswajalne	: 323.6800 g
Sód	: 2582.4000 mg
Sól	: 6.4184 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.7780 g
Glukoza	: 6.3822 g
Fruktoza	: 11.0010 g
Sacharoza	: 46.3380 g
Laktoza	: 3.5220 g
Skrobia	: 241.0000 g
Błonnik pokarmowy	: 30.0750 g
Udział Energii z białka	: 15.4990 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.8600 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.6400 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 10 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszka,seler, śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kluski na parze z marmoladą (mąka,jaja,margaryna,drożdże,cukier,powidła) jaja, mleko, gluten	
mus truskawkowy na gorąco	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

mandarynka	80 gram
------------	---------

Energia	: 2741.9000 kcal
Białko	: 96.3260 g
Tłuszcz	: 66.3360 g
Węglowodany przyswajalne	: 419.8700 g
Sód	: 2166.1000 mg
Sól	: 5.1669 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.6230 g
Glukoza	: 17.0790 g
Fruktoza	: 21.1000 g
Sacharoza	: 76.4460 g
Laktoza	: 5.7800 g
Skrobia	: 259.6300 g
Błonnik pokarmowy	: 49.5520 g
Udział Energii z białka	: 14.4750 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.4290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 63.0960 %

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

czwartek, 11 kwiecień 2024

piątek, 12 kwiecień 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe,mąka,mleko) 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2391.3000 kcal
Białko	:	103.9000 g
Tłuszcz	:	83.2230 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.1500 g
Sód	:	2595.7000 mg
Sól	:	6.1741 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.9420 g
Glukoza	:	4.6302 g
Fruktoza	:	4.7031 g
Sacharoza	:	54.7840 g
Laktoza	:	10.1400 g
Skrobia	:	200.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7070 g
Udział Energii z białka	:	18.1230 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.6620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2140 %

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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2112.8000 kcal
Białko	:	89.1500 g
Tłuszcz	:	47.8290 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.4000 g
Sód	:	1940.9000 mg
Sól	:	4.7424 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.0350 g
Glukoza	:	8.6946 g
Fruktoza	:	10.0620 g
Sacharoza	:	57.0380 g
Laktoza	:	5.1400 g
Skrobia	:	208.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7190 g
Udział Energii z białka	:	18.0410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21.7770 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.1820 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler