

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,pietruszk,seler,śmietana,olej) seler	450 ml
zapiekanka jarska z kapusta jaja, 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
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	:	2729.9000 kcal
Białko	:	100.9500 g
Tłuszcz	:	101.4100 g
Węglowodany przyswajalne	:	318.4800 g
Sód	:	2643.5000 mg
Sól	:	6.5473 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.4390 g
Glukoza	:	8.3733 g
Fruktoza	:	8.4724 g
Sacharoza	:	47.6700 g
Laktoza	:	14.4200 g
Skrobia	:	229.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	32.0540 g
Udział Energii z białka	:	15.5890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.2320 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.1790 %

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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) 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,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2108.1000 kcal
Białko	:	83.8540 g
Tłuszcz	:	51.7540 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.0400 g
Sód	:	2392.2000 mg
Sól	:	5.7305 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.8390 g
Glukoza	:	3.4885 g
Fruktoza	:	3.1472 g
Sacharoza	:	37.3040 g
Laktoza	:	10.7900 g
Skrobia	:	212.5500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4450 g
Udział Energii z białka	:	17.6410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.4980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.8620 %

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	: 2157.9000 kcal
Białko	: 109.7900 g
Tłuszcz	: 48.8100 g
Węglowodany przyswajalne	: 268.1100 g
Sód	: 2531.7000 mg
Sól	: 5.2770 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.3600 g
Glukoza	: 3.1896 g
Fruktoza	: 3.7224 g
Sacharoza	: 40.1930 g
Laktoza	: 5.0980 g
Skrobia	: 206.0500 g
Błonnik pokarmowy	: 28.4410 g
Udział Energii z białka	: 22.5110 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.5170 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9720 %

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) 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	: 2065.6000 kcal
Białko	: 85.5100 g
Tłuszcz	: 59.8830 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.0200 g
Sód	: 2008.3000 mg
Sól	: 4.9300 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.2830 g
Glukoza	: 8.0796 g
Fruktoza	: 9.4162 g
Sacharoza	: 44.5680 g
Laktoza	: 12.0300 g
Skrobia	: 198.7900 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3990 g
Udział Energii z białka	: 17.0250 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.8260 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.1490 %

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sos pomidorowy mleko, gluten	
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, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2537.0000 kcal
Białko	: 95.4750 g
Tłuszcz	: 79.7270 g
Węglowodany przyswajalne	: 309.3700 g
Sód	: 2595.4000 mg
Sól	: 6.3335 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.0930 g
Glukoza	: 5.9614 g
Fruktoza	: 10.4230 g
Sacharoza	: 36.5400 g
Laktoza	: 3.1620 g
Skrobia	: 238.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 29.7380 g
Udział Energii z białka	: 16.3420 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7040 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.9540 %

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

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,pietruszkaseler, śmietana,mąka,olej) 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,pietruszkaseler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2661.1000 kcal
Białko	: 95.2510 g
Tłuszcz	: 59.4560 g
Węglowodany przyswajalne	: 415.9700 g
Sód	: 2129.3000 mg
Sól	: 5.0733 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.1980 g
Glukoza	: 17.0790 g
Fruktoza	: 21.1000 g
Sacharoza	: 76.4210 g
Laktoza	: 5.4200 g
Skrobia	: 256.1800 g
Błonnik pokarmowy	: 49.4420 g
Udział Energii z białka	: 14.7680 %
Udział Energii z tłuszczów	: 20.7410 %
Udział Energii z węglowodanów	: 64.4920 %

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

czwartek, 11 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	: 2394.2000 kcal
Białko	: 103.8800 g
Tłuszcz	: 83.2580 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.6000 g
Sód	: 2579.7000 mg
Sól	: 6.1334 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9510 g
Glukoza	: 4.7794 g
Fruktoza	: 4.8346 g
Sacharoza	: 54.9510 g
Laktoza	: 10.1400 g
Skrobia	: 200.3300 g
Błonnik pokarmowy	: 26.8570 g
Udział Energii z białka	: 18.1030 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.6470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.2500 %

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

piątek, 12 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
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
zapiekanka jarska z kapusta jaja, 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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
pomidor	80 gram
sałata zielona 1/6	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2431.2000 kcal
Białko	: 86.0570 g
Tłuszcz	: 80.5980 g
Węglowodany przyswajalne	: 304.3400 g
Sód	: 2397.6000 mg
Sól	: 5.9322 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.1940 g
Glukoza	: 10.8830 g
Fruktoza	: 9.8878 g
Sacharoza	: 37.3760 g
Laktoza	: 5.1600 g
Skrobia	: 231.2800 g
Błonnik pokarmowy	: 34.0880 g
Udział Energii z białka	: 15.0520 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.7180 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.2310 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler