

piątek, 20 grudzień 2024

sobota, 21 grudzień 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z rzepy, ogórka kon.i majonezu (rzepa,majonez,śmietana) jaja, gorczyca	
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
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

Energia	:	2910.9000 kcal
Białko	:	147.3800 g
Tłuszcz	:	100.9300 g
Węglowodany przyswajalne	:	381.4400 g
Sód	:	2580.9000 mg
Sól	:	6.0039 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43.2840 g
Glukoza	:	3.1324 g
Fruktoza	:	3.3999 g
Sacharoza	:	51.1560 g
Laktoza	:	15.9940 g
Skrobia	:	196.5200 g
Błonnik pokarmowy	:	75.0410 g
Udział Energii z białka	:	19.4960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.0430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4610 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
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
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2289.5000 kcal
Białko	:	95.0320 g
Tłuszcz	:	62.3420 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.1000 g
Sód	:	2412.6000 mg
Sól	:	5.7080 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.9660 g
Glukoza	:	3.8464 g
Fruktoza	:	3.7357 g
Sacharoza	:	48.8040 g
Laktoza	:	13.5420 g
Skrobia	:	206.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4810 g
Udział Energii z białka	:	18.2610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.9540 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7840 %

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

niedziela, 22 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
papryka świeża	40 gram

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna (kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2365.1000 kcal
Białko	: 106.3600 g
Tłuszcz	: 69.3130 g
Węglowodany przyswajalne	: 296.5200 g
Sód	: 2361.9000 mg
Sól	: 5.2082 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.4720 g
Glukoza	: 2.7528 g
Fruktoza	: 2.8021 g
Sacharoza	: 62.4580 g
Laktoza	: 8.1100 g
Skrobia	: 210.1300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.7230 g
Udział Energii z białka	: 19.0330 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.9070 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0600 %

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

poniedziałek, 23 grudzień 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 1/2 mleko	50 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (śniadanie) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	60 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	40 gram
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2227.4000 kcal
Białko	: 81.7580 g
Tłuszcz	: 80.6170 g
Węglowodany przyswajalne	: 260.0700 g
Sód	: 3670.3000 mg
Sól	: 6.0287 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.2500 g
Glukoza	: 9.3201 g
Fruktoza	: 8.5148 g
Sacharoza	: 45.5910 g
Laktoza	: 10.8200 g
Skrobia	: 178.1000 g
Błonnik pokarmowy	: 30.0850 g
Udział Energii z białka	: 15.6260 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.6680 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.7060 %

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

wtorek, 24 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 80g (twaróg) mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryż z jabłkami	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Kolacja

zupa barszcz z fasolka (buraki, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
zupa krem z pieczarek z grzankami mleko, gluten, seler	450 ml
pierogi wigilijne po 3 szt/osobę jaja, gluten, dwutlenek siarki	
ryba smażona panierowana jaja, mleko, gluten	
kapusta kiszona zasmażana z pieczarkami gluten, dwutlenek siarki	
sałatka jarzynowa świąteczna jaja, seler, gorczyca	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
masło (mleko)	10 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
pomarańcza	100 g
kołacz z serem Piekarnia jaja, mleko, gluten, soja	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
kompot z suszu	

Posiłek nocy

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

wtorek, 24 grudzień 2024

Energia	:	4940.4000 kcal
Białko	:	130.1900 g
Tłuszcz	:	177.1200 g
Węglowodany przyswajalne	:	670.8900 g
Sód	:	2963.3000 mg
Sól	:	7.3209 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	48.1690 g
Glukoza	:	11.5250 g
Fruktoza	:	20.2730 g
Sacharoza	:	88.3340 g
Laktoza	:	7.5210 g
Skrobia	:	484.8900 g
Błonnik pokarmowy	:	68.6730 g
Udział Energii z białka	:	10.8530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.2210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.9260 %

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

środa, 25 grudzień 2024

Śniadanie

herbata z cytryną	250 ml
(cytryna,herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela)	150 g
(mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
szynka drobiowa	47 g
(mięso drobiowe) soja	
jajko gotowane	55 g
(jaja) jaja	
pomidor	100
makowiec zawijany Piekarnia	
jaja, mleko, gluten, soja, orzechy	

Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	
rolada wieprzowa w sosie własnym-duszona	
mleko, gluten, gorczyca	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g
(kapusta czerwona, cebula, olej)	
surówka z selera i jabłka	
(seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki	300 g
(ziemniaki)	
kompot	250 ml
(aronia,agrest,rabarbar)	

Kolacja

herbata z cytryną	250 ml
(cytryna,herbata granulowana, woda)	
pieczywo graham (kolacja)	140 g
(mąka graham, mąka pszenna,jaja)	
masło	10 g
(mleko)	
ser żółty	60 gram
mleko	
kiełbasa-szynka prasowana	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci	80 g
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	

Posiłek nocy

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

środa, 25 grudnia 2024

Energia	:	2933.7000 kcal
Białko	:	133.1400 g
Tłuszcz	:	100.0700 g
Węglowodany przyswajalne	:	340.9800 g
Sód	:	3011.2000 mg
Sól	:	7.1671 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.7720 g
Glukoza	:	9.9759 g
Fruktoza	:	11.3290 g
Sacharoza	:	98.0810 g
Laktoza	:	2.1500 g
Skrobia	:	202.7800 g
Błonnik pokarmowy	:	31.9770 g
Udział Energii z białka	:	19.0400 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.1980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.7620 %

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

czwartek, 26 grudzień 2024

Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,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
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	80 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
piernik świąteczny Piekarnia (gluten,jaja,orzechy) jaja, mleko, gluten, orzechy	

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bułka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet po szwajcarsku jaja, mleko, gluten, soja	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

herbata z cytryną (cytryna,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 ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy jaja, mleko	1 szt
------------------------------	-------

czwartek, 26 grudzień 2024

Energia	:	3841.9000 kcal
Białko	:	126.1900 g
Tłuszcz	:	150.9400 g
Węglowodany przyswajalne	:	455.4600 g
Sód	:	3221.6000 mg
Sól	:	7.7874 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	50.6470 g
Glukoza	:	4.0406 g
Fruktoza	:	3.8451 g
Sacharoza	:	109.3300 g
Laktoza	:	12.6590 g
Skrobia	:	289.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	36.5130 g
Udział Energii z białka	:	13.6980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36.8640 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4380 %

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

piątek, 27 grudzień 2024

Śniadanie

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno żytnie	90 g
(mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
masło	10 g
(mleko)	
jajecznica ze szczypiorkiem	160 g
(jaja, margaryna, szczypiorek) jaja	
kiełbasa żywiecka	45 g
(mięso wieprzowe) gluten, soja	
ogórek konserwowy	50 g
(ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	

Obiad

zupa gołąbkowa	450 ml
(przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej, kapusta biała, łopata wiew) mleko, seler	
makaron gotowany z serem białym	250 g
(makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	
jabłko	180 g
(jabłko)	
kompot	250 ml
(aronia, agrest, rabarbar)	

Kolacja

herbata	250 ml
(herbata granulowana, woda)	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja)	120 g
(mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	
ser topiony 1/2	50 gram
mleko	
kiełbasa krakowska	45 g
(mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2699.1000 kcal
Białko	:	106.9100 g
Tłuszcz	:	85.7420 g
Węglowodany przyswajalne	:	324.6100 g
Sód	:	2738.1000 mg
Sól	:	6.6098 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.0580 g
Glukoza	:	9.7583 g
Fruktoza	:	13.7300 g
Sacharoza	:	65.5670 g
Laktoza	:	5.3600 g
Skrobia	:	220.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	24.8240 g
Udział Energii z białka	:	17.1200 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.9850 %

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