

sobota, 20 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
ogórek zielony	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszkaseler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
łazanki z kapustą i kielbasą-p jaja, gluten, soja	
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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2505.4000 kcal
Białko	:	88.7540 g
Tłuszcz	:	82.3390 g
Węglowodany przyswajalne	:	298.9000 g
Sód	:	2987.8000 mg
Sól	:	7.3602 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.9230 g
Glukoza	:	9.3186 g
Fruktoza	:	13.5690 g
Sacharoza	:	53.2710 g
Laktoza	:	10.6000 g
Skrobia	:	207.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2480 g
Udział Energii z białka	:	15.4920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.3370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.1720 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 kwiecień 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2380.7000 kcal
Białko	:	109.3900 g
Tłuszcz	:	80.5720 g
Węglowodany przyswajalne	:	271.3400 g
Sód	:	2488.5000 mg
Sól	:	6.0071 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.9330 g
Glukoza	:	4.6941 g
Fruktoza	:	6.6660 g
Sacharoza	:	43.6420 g
Laktoza	:	3.1080 g
Skrobia	:	202.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	29.2000 g
Udział Energii z białka	:	19.4640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.2570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.2790 %

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

poniedziałek, 22 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
pastą twarogową kurkumą (twaróg,jaja, kurkuma) jaja, mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g
szczypiorek	100

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
jajko gotowane jaja	55 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2116.3000 kcal
Białko	: 88.0610 g
Tłuszcz	: 64.7450 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.0900 g
Sód	: 5899.4000 mg
Sól	: 5.6185 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.8510 g
Glukoza	: 6.0698 g
Fruktoza	: 5.3473 g
Sacharoza	: 62.4390 g
Laktoza	: 4.5533 g
Skrobia	: 174.5900 g
Błonnik pokarmowy	: 25.8790 g
Udział Energii z białka	: 17.6890 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.2620 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0490 %

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

wtorek, 23 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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

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

Energia	: 2266.5000 kcal
Białko	: 87.4280 g
Tłuszcz	: 71.9100 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.0900 g
Sód	: 2442.6000 mg
Sól	: 6.0811 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.5090 g
Glukoza	: 3.9415 g
Fruktoza	: 3.9138 g
Sacharoza	: 46.4240 g
Laktoza	: 13.3920 g
Skrobia	: 206.8200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4350 g
Udział Energii z białka	: 16.3320 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.2250 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.4430 %

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

środa, 24 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 3022.1000 kcal
Białko	: 139.8100 g
Tłuszcz	: 106.3200 g
Węglowodany przyswajalne	: 377.8700 g
Sód	: 2392.5000 mg
Sól	: 5.3326 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.5750 g
Glukoza	: 5.3427 g
Fruktoza	: 4.2676 g
Sacharoza	: 37.9770 g
Laktoza	: 10.2420 g
Skrobia	: 219.1800 g
Błonnik pokarmowy	: 79.9230 g
Udział Energii z białka	: 18.4710 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.6050 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9240 %

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

czwartek, 25 kwiecień 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
surówka z białej rzepy i marchwi z olejem (rzepa,marchew,olej)	
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)	
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 ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2617.9000 kcal
Białko	: 103.6400 g
Tłuszcz	: 79.4560 g
Węglowodany przyswajalne	: 340.9700 g
Sód	: 3000.8000 mg
Sól	: 7.3874 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.5750 g
Glukoza	: 5.3962 g
Fruktoza	: 5.6037 g
Sacharoza	: 69.2930 g
Laktoza	: 13.8900 g
Skrobia	: 231.0700 g
Błonnik pokarmowy	: 28.3250 g
Udział Energii z białka	: 16.6250 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.6780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.6970 %

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