

piątek, 8 listopad 2024

sobota, 9 listopad 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa gołąbkowa (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,ole, kapusta biała,łopatka wiep) mleko, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2646.2000 kcal
Białko	:	101.4100 g
Tłuszcz	:	81.3220 g
Węglowodany przyswajalne	:	327.9200 g
Sód	:	2393.3000 mg
Sól	:	5.8101 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.3760 g
Glukoza	:	7.6710 g
Fruktoza	:	7.2354 g
Sacharoza	:	64.6660 g
Laktoza	:	15.1400 g
Skrobia	:	224.4100 g
Błonnik pokarmowy	:	23.1700 g
Udział Energii z białka	:	16.5620 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.8830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.5550 %

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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz wieprzowy- duszony (mięso wieprzowe,mąka,śmietana)	300 ml
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	1816.3000 kcal
Białko	:	64.2930 g
Tłuszcz	:	34.0930 g
Węglowodany przyswajalne	:	261.9500 g
Sód	:	1912.3000 mg
Sól	:	4.4712 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.1010 g
Glukoza	:	4.8349 g
Fruktoza	:	5.1421 g
Sacharoza	:	63.6370 g
Laktoza	:	4.5100 g
Skrobia	:	179.2000 g
Błonnik pokarmowy	:	24.9470 g
Udział Energii z białka	:	15.9550 %
Udział Energii z tłuszczów	:	19.0370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	65.0080 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 10 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola, roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2146.5000 kcal
Białko	: 89.7870 g
Tłuszcz	: 68.7250 g
Węglowodany przyswajalne	: 258.7300 g
Sód	: 2349.7000 mg
Sól	: 5.4134 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.7660 g
Glukoza	: 4.7953 g
Fruktoza	: 6.4887 g
Sacharoza	: 45.5130 g
Laktoza	: 3.0680 g
Skrobia	: 189.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.6520 g
Udział Energii z białka	: 17.8450 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.7330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.4230 %

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

poniedziałek, 11 listopad 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	50 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
sał pekińska z rukolą rzodkiewką i ogór (kapusta pekińska, rzodkiewka, ogórek, rukola) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2768.7000 kcal
Białko	: 96.6160 g
Tłuszcz	: 110.0800 g
Węglowodany przyswajalne	: 336.8300 g
Sód	: 2879.9000 mg
Sól	: 6.4752 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.5980 g
Glukoza	: 6.1266 g
Fruktoza	: 5.7564 g
Sacharoza	: 60.9060 g
Laktoza	: 6.0220 g
Skrobia	: 245.9700 g
Błonnik pokarmowy	: 38.0090 g
Udział Energii z białka	: 14.1850 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.3620 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.4530 %

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

wtorek, 12 listopad 2024

środa, 13 listopad 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
jajko gotowane jaja	55 g
pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg ,rzodkiewka) mleko	60 g
marmolada 40g (truskawki)	40 g

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
klops drobiowo - wieprzowy (smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2840.8000 kcal
Białko	: 100.5700 g
Tłuszcz	: 93.0280 g
Węglowodany przyswajalne	: 364.4500 g
Sód	: 2542.3000 mg
Sól	: 6.2666 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.4360 g
Glukoza	: 6.2841 g
Fruktoza	: 8.3575 g
Sacharoza	: 69.8250 g
Laktoza	: 13.4520 g
Skrobia	: 245.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8540 g
Udział Energii z białka	: 14.9140 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.0400 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.0460 %

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

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 topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,śmieatana,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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2177.8000 kcal
Białko	: 88.3340 g
Tłuszcz	: 63.3670 g
Węglowodany przyswajalne	: 261.6000 g
Sód	: 2471.6000 mg
Sól	: 5.9525 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.3390 g
Glukoza	: 8.2970 g
Fruktoza	: 7.5262 g
Sacharoza	: 43.7230 g
Laktoza	: 13.4840 g
Skrobia	: 180.9200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.9590 g
Udział Energii z białka	: 17.9360 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.9490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.1150 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 14 listopad 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ogórek zielony	35 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2193.9000 kcal
Białko	:	103.9300 g
Tłuszcz	:	66.9930 g
Węglowodany przyswajalne	:	267.2200 g
Sód	:	2398.4000 mg
Sól	:	5.6101 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.7120 g
Glukoza	:	5.6162 g
Fruktoza	:	9.9711 g
Sacharoza	:	49.3310 g
Laktoza	:	4.6800 g
Skrobia	:	177.6400 g
Błonnik pokarmowy	:	27.5760 g
Udział Energii z białka	:	19.9150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.8830 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2030 %

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