

piątek, 30 sierpień 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
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszkaseler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) mleko, gluten	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Kolacja

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
herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml

Posiłek nocy

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

Energia	: 2194.2000 kcal
Białko	: 79.8480 g
Tłuszcz	: 67.5170 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.1700 g
Sód	: 2389.7000 mg
Sól	: 5.8253 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.3610 g
Glukoza	: 4.5955 g
Fruktoza	: 4.5475 g
Sacharoza	: 47.9400 g
Laktoza	: 16.1840 g
Skrobia	: 203.0400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4500 g
Udział Energii z białka	: 15.4760 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.4440 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.0790 %

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

sobota, 31 sierpień 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z brokułami (twaróg,brokuły) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
ryz gotowany	
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
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2258.1000 kcal
Białko	: 90.6540 g
Tłuszcz	: 63.2800 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.4600 g
Sód	: 2077.8000 mg
Sól	: 4.7223 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.1260 g
Glukoza	: 6.7339 g
Fruktoza	: 11.0530 g
Sacharoza	: 47.0240 g
Laktoza	: 4.8600 g
Skrobia	: 202.9500 g
Błonnik pokarmowy	: 23.8320 g
Udział Energii z białka	: 17.5860 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.6200 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7940 %

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

niedziela, 1 wrzesień 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2227.6000 kcal
Białko	:	95.1150 g
Tłuszcz	:	75.5260 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.3500 g
Sód	:	2660.8000 mg
Sól	:	6.6197 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.5290 g
Glukoza	:	5.6702 g
Fruktoza	:	7.8775 g
Sacharoza	:	45.3140 g
Laktoza	:	3.4580 g
Skrobia	:	213.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	30.8250 g
Udział Energii z białka	:	17.3130 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.9310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.7570 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 2 wrzesień 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 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
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	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
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2230.0000 kcal
Białko	:	86.7750 g
Tłuszcz	:	70.3780 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.3100 g
Sód	:	2249.4000 mg
Sól	:	5.3917 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4720 g
Glukoza	:	5.7096 g
Fruktoza	:	6.2700 g
Sacharoza	:	53.7980 g
Laktoza	:	10.3430 g
Skrobia	:	198.0700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.4950 g
Udział Energii z białka	:	16.5460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.1950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.2590 %

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

wtorek, 3 wrzesień 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,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	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 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

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

Energia	: 3032.8000 kcal
Białko	: 148.2000 g
Tłuszcz	: 74.0620 g
Węglowodany przyswajalne	: 462.2900 g
Sód	: 2665.6000 mg
Sól	: 6.2508 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.2420 g
Glukoza	: 3.2883 g
Fruktoza	: 3.2013 g
Sacharoza	: 76.5070 g
Laktoza	: 16.2520 g
Skrobia	: 259.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 81.7690 g
Udział Energii z białka	: 19.0700 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.4430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.4870 %

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

środa, 4 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
warzywa oprószone (paseczki) mleko, gluten, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 1853.0000 kcal
Białko	: 84.0850 g
Tłuszcz	: 53.4530 g
Węglowodany przyswajalne	: 210.6900 g
Sód	: 1757.3000 mg
Sól	: 3.8109 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.7950 g
Glukoza	: 8.5326 g
Fruktoza	: 8.1082 g
Sacharoza	: 52.6140 g
Laktoza	: 2.1000 g
Skrobia	: 134.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 21.8400 g
Udział Energii z białka	: 20.2590 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.9780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.7630 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 5 wrzesień 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2183.3000 kcal
Białko	:	80.3630 g
Tłuszcz	:	64.4810 g
Węglowodany przyswajalne	:	289.4700 g
Sód	:	2197.1000 mg
Sól	:	5.3660 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.5260 g
Glukoza	:	4.6200 g
Fruktoza	:	4.6231 g
Sacharoza	:	47.1680 g
Laktoza	:	10.6400 g
Skrobia	:	212.8800 g
Błonnik pokarmowy	:	25.7030 g
Udział Energii z białka	:	15.6070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1760 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.2170 %

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