

piątek, 13 grudnia 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa krem dyniowa z grzankami (dynia, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bulka pszenna, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa sosem ogrodowym 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 z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2502.0000 kcal
Białko	: 96.6300 g
Tłuszcz	: 79.5760 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.7800 g
Sód	: 2642.1000 mg
Sól	: 5.6164 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.9170 g
Glukoza	: 4.3383 g
Fruktoza	: 4.4416 g
Sacharoza	: 49.4000 g
Laktoza	: 12.8280 g
Skrobia	: 218.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 28.2330 g
Udział Energii z białka	: 16.8500 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.2220 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.9270 %

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

sobota, 14 grudnia 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 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
pomidor	60 gram

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruska,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
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
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	: 2236.7000 kcal
Białko	: 83.2180 g
Tłuszcz	: 55.5740 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.1500 g
Sód	: 2086.8000 mg
Sól	: 4.5279 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.0570 g
Glukoza	: 7.3267 g
Fruktoza	: 9.3901 g
Sacharoza	: 62.5630 g
Laktoza	: 5.7000 g
Skrobia	: 205.8400 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6560 g
Udział Energii z białka	: 16.4000 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.6430 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.9560 %

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

niedziela, 15 grudzień 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 topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2217.4000 kcal
Białko	:	105.8100 g
Tłuszcz	:	63.0410 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.7600 g
Sód	:	2774.8000 mg
Sól	:	6.5840 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.7490 g
Glukoza	:	1.7557 g
Fruktoza	:	1.6874 g
Sacharoza	:	42.0500 g
Laktoza	:	3.5570 g
Skrobia	:	217.1300 g
Błonnik pokarmowy	:	25.4970 g
Udział Energii z białka	:	20.2150 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1000 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.6850 %

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

poniedziałek, 16 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
pasta twarogowa z brokułami (twaróg, brokuły) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) 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

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/rozsponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2079.8000 kcal
Białko	:	71.1330 g
Tłuszcz	:	55.5830 g
Węglowodany przyswajalne	:	289.8900 g
Sód	:	2089.2000 mg
Sól	:	5.1122 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.8530 g
Glukoza	:	11.6520 g
Fruktoza	:	10.8760 g
Sacharoza	:	58.0190 g
Laktoza	:	4.6800 g
Skrobia	:	196.1200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9430 g
Udział Energii z białka	:	14.6340 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.7280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.6380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 17 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 żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, 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
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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 makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2377.0000 kcal
Białko	: 102.1800 g
Tłuszcz	: 67.4810 g
Węglowodany przyswajalne	: 306.8000 g
Sód	: 2649.2000 mg
Sól	: 6.6617 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.6190 g
Glukoza	: 5.1419 g
Fruktoza	: 9.8511 g
Sacharoza	: 42.1760 g
Laktoza	: 10.8700 g
Skrobia	: 228.4800 g
Błonnik pokarmowy	: 29.2330 g
Udział Energii z białka	: 18.2200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0730 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7060 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 18 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
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2197.0000 kcal
Białko	: 89.9980 g
Tłuszcz	: 68.3520 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.4700 g
Sód	: 2191.2000 mg
Sól	: 5.0514 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.5150 g
Glukoza	: 6.7971 g
Fruktoza	: 6.8950 g
Sacharoza	: 57.9810 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 197.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0810 g
Udział Energii z białka	: 17.2000 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.3910 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.4090 %

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

czwartek, 19 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna, szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2787.6000 kcal
Białko	: 106.4700 g
Tłuszcz	: 92.0820 g
Węglowodany przyswajalne	: 352.0100 g
Sód	: 2693.6000 mg
Sól	: 6.6230 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.6790 g
Glukoza	: 6.5530 g
Fruktoza	: 5.9521 g
Sacharoza	: 74.0420 g
Laktoza	: 7.9400 g
Skrobia	: 247.8200 g
Błonnik pokarmowy	: 24.7660 g
Udział Energii z białka	: 15.9950 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.1240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.8810 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler