

piątek, 13 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
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,pietruszka,seler,śmietana,mąka,ziemniak, bulka pszenna, olej) gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2646.2000 kcal
Białko	: 115.4100 g
Tłuszcz	: 93.2900 g
Węglowodany przyswajalne	: 284.4000 g
Sód	: 2662.2000 mg
Sól	: 5.6672 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36.3450 g
Glukoza	: 4.7111 g
Fruktoza	: 4.7705 g
Sacharoza	: 49.7170 g
Laktoza	: 12.4680 g
Skrobia	: 204.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.1660 g
Udział Energii z białka	: 18.9280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34.4270 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.6450 %

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

sobota, 14 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,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	: 2213.1000 kcal
Białko	: 85.4780 g
Tłuszcz	: 51.6100 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.3800 g
Sód	: 2083.5000 mg
Sól	: 4.9750 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.0820 g
Glukoza	: 7.4013 g
Fruktoza	: 9.4559 g
Sacharoza	: 62.6460 g
Laktoza	: 5.7000 g
Skrobia	: 205.8500 g
Błonnik pokarmowy	: 29.7300 g
Udział Energii z białka	: 17.0620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.1790 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.7590 %

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 rosolowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
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
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	: 2287.8000 kcal
Białko	: 104.9000 g
Tłuszcz	: 71.0600 g
Węglowodany przyswajalne	: 275.2900 g
Sód	: 2763.4000 mg
Sól	: 6.5550 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.3300 g
Glukoza	: 4.5665 g
Fruktoza	: 4.0434 g
Sacharoza	: 42.6420 g
Laktoza	: 3.1970 g
Skrobia	: 210.3000 g
Błonnik pokarmowy	: 27.3620 g
Udział Energii z białka	: 19.4240 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.6040 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.9720 %

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) 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2026.2000 kcal
Białko	: 72.7630 g
Tłuszcz	: 52.1080 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.6700 g
Sód	: 2151.6000 mg
Sól	: 5.3676 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.5680 g
Glukoza	: 11.6520 g
Fruktoza	: 10.8760 g
Sacharoza	: 57.8290 g
Laktoza	: 4.3600 g
Skrobia	: 189.7600 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6130 g
Udział Energii z białka	: 15.3940 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.8040 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.8020 %

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, 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, gorczyzca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2455.7000 kcal
Białko	: 102.2300 g
Tłuszcz	: 75.9860 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.2200 g
Sód	: 2697.5000 mg
Sól	: 6.7824 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.6490 g
Glukoza	: 5.2910 g
Fruktoza	: 9.9827 g
Sacharoza	: 42.6020 g
Laktoza	: 10.5100 g
Skrobia	: 228.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3950 g
Udział Energii z białka	: 17.6120 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.4560 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.9320 %

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

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, gorczyzca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2155.0000 kcal
Białko	: 89.9730 g
Tłuszcz	: 63.3880 g
Węglowodany przyswajalne	: 279.9300 g
Sód	: 2175.2000 mg
Sól	: 5.0107 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.1920 g
Glukoza	: 6.9462 g
Fruktoza	: 7.0266 g
Sacharoza	: 58.1480 g
Laktoza	: 4.7400 g
Skrobia	: 197.7000 g
Błonnik pokarmowy	: 29.2310 g
Udział Energii z białka	: 17.5550 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.8270 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.6180 %

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

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
jajecznicza 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) 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
kiełbasa 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	: 2779.7000 kcal
Białko	: 106.2600 g
Tłuszcz	: 91.2000 g
Węglowodany przyswajalne	: 352.0600 g
Sód	: 2675.5000 mg
Sól	: 6.5770 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40.1460 g
Glukoza	: 6.6275 g
Fruktoza	: 6.0179 g
Sacharoza	: 74.1250 g
Laktoza	: 7.7600 g
Skrobia	: 247.8200 g
Błonnik pokarmowy	: 24.8410 g
Udział Energii z białka	: 16.0150 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.9260 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.0590 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler