

piątek, 16 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 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
kluski na parze z marmoladą (mąka,jaja,margaryna,drożdże,cukier,powidła) jaja, mleko, gluten	
mus truskawkowy na gorąco	
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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,curkuma) jaja, mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2728.8000 kcal
Białko	: 82.3290 g
Tłuszcz	: 74.0350 g
Węglowodany przyswajalne	: 399.8100 g
Sód	: 5888.9000 mg
Sól	: 4.6734 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.3090 g
Glukoza	: 17.2300 g
Fruktoza	: 21.7460 g
Sacharoza	: 83.2190 g
Laktoza	: 5.5800 g
Skrobia	: 261.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 29.8730 g
Udział Energii z białka	: 12.6910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.6780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 61.6310 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler

sobota, 17 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2133.4000 kcal
Białko	: 80.9880 g
Tłuszcz	: 57.2660 g
Węglowodany przyswajalne	: 310.3600 g
Sód	: 1989.3000 mg
Sól	: 4.8829 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.5510 g
Glukoza	: 8.6611 g
Fruktoza	: 10.0020 g
Sacharoza	: 54.7100 g
Laktoza	: 5.2300 g
Skrobia	: 206.5700 g
Błonnik pokarmowy	: 26.8900 g
Udział Energii z białka	: 15.5690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.7690 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.6620 %

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

niedziela, 18 luty 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram

Obiad

zupa rosół z lanym ciastem (porcja rosolowa,marchew,pietruszk,seler,jaja,mąka) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarzynowa dietetyczna (śn.kol) (marchew, pietruszka, seler, jogurt,majonez) mleko, seler, gorczyzca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2556.9000 kcal
Białko	: 112.0400 g
Tłuszcz	: 75.1540 g
Węglowodany przyswajalne	: 323.9000 g
Sód	: 2923.3000 mg
Sól	: 6.5881 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.1420 g
Glukoza	: 4.3512 g
Fruktoza	: 7.3384 g
Sacharoza	: 60.4070 g
Laktoza	: 5.9400 g
Skrobia	: 234.4800 g
Błonnik pokarmowy	: 31.8780 g
Udział Energii z białka	: 18.5180 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.9480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.5340 %

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

poniedziałek, 19 luty 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszk,seler, śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło z chrzanem duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten, dwutlenek siarki	
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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2326.5000 kcal
Białko	: 102.5200 g
Tłuszcz	: 64.3740 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.7600 g
Sód	: 2691.8000 mg
Sól	: 5.8043 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.6300 g
Glukoza	: 5.2604 g
Fruktoza	: 5.4000 g
Sacharoza	: 43.7700 g
Laktoza	: 10.3200 g
Skrobia	: 204.9400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.7980 g
Udział Energii z białka	: 19.3750 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.3740 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.2510 %

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

wtorek, 20 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z koperkiem zielonym (twaróg) mleko	60 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
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
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Energia	: 2343.7000 kcal
Białko	: 80.8490 g
Tłuszcz	: 72.8890 g
Węglowodany przyswajalne	: 290.9000 g
Sód	: 2379.7000 mg
Sól	: 4.4299 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.7930 g
Glukoza	: 3.1734 g
Fruktoza	: 3.2093 g
Sacharoza	: 54.2110 g
Laktoza	: 7.5600 g
Skrobia	: 215.2300 g
Błonnik pokarmowy	: 25.9580 g
Udział Energii z białka	: 15.0910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.6110 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.2980 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 21 luty 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 brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2173.7000 kcal
Białko	: 100.8200 g
Tłuszcz	: 55.6700 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.4500 g
Sód	: 2575.0000 mg
Sól	: 5.4224 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.7620 g
Glukoza	: 6.8041 g
Fruktoza	: 6.3766 g
Sacharoza	: 39.9320 g
Laktoza	: 10.1100 g
Skrobia	: 192.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 32.1020 g
Udział Energii z białka	: 20.5960 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.5870 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.8170 %

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

czwartek, 22 luty 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
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	50 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

deser owsianka (płatkim owsiane,jojurt naturalny, owoce)	100 g
---	-------

Energia	:	2556.6000 kcal
Białko	:	99.4010 g
Tłuszcz	:	77.8990 g
Węglowodany przyswajalne	:	351.4100 g
Sód	:	2324.5000 mg
Sól	:	5.7781 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.7490 g
Glukoza	:	4.9045 g
Fruktoza	:	9.5515 g
Sacharoza	:	60.0440 g
Laktoza	:	17.0600 g
Skrobia	:	250.3000 g
Błonnik pokarmowy	:	26.2640 g
Udział Energii z białka	:	15.8770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.9950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1280 %

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

piątek, 23 luty 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 burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
jajko gotowane jaja	55 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,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
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2787.4000 kcal
Białko	:	150.3900 g
Tłuszcz	:	67.0250 g
Węglowodany przyswajalne	:	434.4100 g
Sód	:	2361.9000 mg
Sól	:	5.0096 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.8020 g
Glukoza	:	7.8083 g
Fruktoza	:	8.1722 g
Sacharoza	:	57.3970 g
Laktoza	:	4.8700 g
Skrobia	:	222.5900 g
Błonnik pokarmowy	:	94.8110 g
Udział Energii z białka	:	20.4440 %
Udział Energii z tłuszczów	:	20.5010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.0550 %

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