

piątek, 16 luty 2024

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
schab pieczony do śniadania (mięso wieprzowe,olej)	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruska,sele,mąka,boczek,stonina wędzona) 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	: 2921.7000 kcal
Białko	: 106.4900 g
Tłuszcz	: 85.6100 g
Węglowodany przyswajalne	: 413.1200 g
Sód	: 5544.6000 mg
Sól	: 4.8712 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.0860 g
Glukoza	: 17.3360 g
Fruktoza	: 21.8220 g
Sacharoza	: 74.6370 g
Laktoza	: 5.2200 g
Skrobia	: 282.0100 g
Błonnik pokarmowy	: 36.0970 g
Udział Energii z białka	: 14.9520 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.0450 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.0030 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 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
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) 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	: 2154.5000 kcal
Białko	: 79.6530 g
Tłuszcz	: 56.3110 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.7900 g
Sód	: 2028.3000 mg
Sól	: 4.5159 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.6400 g
Glukoza	: 8.7356 g
Fruktoza	: 10.0680 g
Sacharoza	: 44.8130 g
Laktoza	: 4.8700 g
Skrobia	: 206.5800 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9640 g
Udział Energii z białka	: 15.7370 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.0320 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.2310 %

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,pietruszka,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
kiełbasa-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	:	2501.6000 kcal
Białko	:	111.7200 g
Tłuszcz	:	75.0430 g
Węglowodany przyswajalne	:	310.6900 g
Sód	:	2890.0000 mg
Sól	:	6.5033 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.1370 g
Glukoza	:	3.7704 g
Fruktoza	:	5.4992 g
Sacharoza	:	49.7540 g
Laktoza	:	5.9400 g
Skrobia	:	234.3800 g
Błonnik pokarmowy	:	31.2970 g
Udział Energii z białka	:	18.8950 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.5580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.5470 %

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
kiełbasa-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,pietruszka,seler, śmietana,mąka,olej) 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
kiełbasa-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	:	2290.7000 kcal
Białko	:	101.5900 g
Tłuszcz	:	62.4940 g
Węglowodany przyswajalne	:	277.8600 g
Sód	:	2671.5000 mg
Sól	:	5.7527 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.5380 g
Glukoza	:	5.2604 g
Fruktoza	:	5.4000 g
Sacharoza	:	43.7450 g
Laktoza	:	9.9600 g
Skrobia	:	201.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	30.6880 g
Udział Energii z białka	:	19.5350 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.0370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.4280 %

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

wtorek, 20 luty 2024

środa, 21 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 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) 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	: 2139.9000 kcal
Białko	: 83.6170 g
Tłuszcz	: 61.3140 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.4700 g
Sód	: 2224.6000 mg
Sól	: 5.1001 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.2530 g
Glukoza	: 3.3225 g
Fruktoza	: 3.3408 g
Sacharoza	: 44.3970 g
Laktoza	: 7.2000 g
Skrobia	: 215.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 26.1070 g
Udział Energii z białka	: 16.6220 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.4240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.9540 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, 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
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) 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	: 2165.8000 kcal
Białko	: 100.6100 g
Tłuszcz	: 54.7870 g
Węglowodany przyswajalne	: 263.5000 g
Sód	: 2557.0000 mg
Sól	: 5.3764 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.2290 g
Glukoza	: 6.8787 g
Fruktoza	: 6.4424 g
Sacharoza	: 40.0160 g
Laktoza	: 9.9300 g
Skrobia	: 192.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 32.1770 g
Udział Energii z białka	: 20.6430 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.2930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.0640 %

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,pietruszkaseler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 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	: 2492.4000 kcal
Białko	: 98.7870 g
Tłuszcz	: 77.3910 g
Węglowodany przyswajalne	: 338.3700 g
Sód	: 2305.7000 mg
Sól	: 5.7302 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.7010 g
Glukoza	: 2.3513 g
Fruktoza	: 2.5224 g
Sacharoza	: 57.1060 g
Laktoza	: 17.0600 g
Skrobia	: 249.9100 g
Błonnik pokarmowy	: 23.7110 g
Udział Energii z białka	: 16.1600 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.4860 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.3540 %

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,pietruszkaseler,śmietana,mąka,jaja) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2776.3000 kcal
Białko	: 141.2700 g
Tłuszcz	: 77.1430 g
Węglowodany przyswajalne	: 417.9000 g
Sód	: 2314.5000 mg
Sól	: 4.8893 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.2160 g
Glukoza	: 7.8828 g
Fruktoza	: 8.2380 g
Sacharoza	: 47.7100 g
Laktoza	: 4.8700 g
Skrobia	: 215.6900 g
Błonnik pokarmowy	: 94.6790 g
Udział Energii z białka	: 19.2800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.6880 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.0320 %

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