

piątek, 6 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

II Śniadanie

Obiad

zupa ogórkowa z ryżem (ogórek kiszony,ryż, marchew,pietruszkaseler,śmietana, olej) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
marchew z groszkiem- duszona (marchew,grosz.kon.,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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2203.7000 kcal
Białko	: 84.9320 g
Tłuszcz	: 60.5210 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.5200 g
Sód	: 2809.2000 mg
Sól	: 6.8910 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.9980 g
Glukoza	: 4.7303 g
Fruktoza	: 4.5462 g
Sacharoza	: 47.0870 g
Laktoza	: 13.0200 g
Skrobia	: 190.7400 g
Błonnik pokarmowy	: 28.9610 g
Udział Energii z białka	: 17.0330 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.3100 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.6570 %

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

sobota, 7 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
papryka świeża	40 gram

II Śniadanie

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) 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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2530.4000 kcal
Białko	: 130.6700 g
Tłuszcz	: 68.9010 g
Węglowodany przyswajalne	: 367.1300 g
Sód	: 2476.8000 mg
Sól	: 5.7900 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.8980 g
Glukoza	: 5.7511 g
Fruktoza	: 6.3768 g
Sacharoza	: 58.5230 g
Laktoza	: 5.8200 g
Skrobia	: 193.9900 g
Błonnik pokarmowy	: 77.9080 g
Udział Energii z białka	: 20.0160 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.7470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.2370 %

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

niedziela, 8 grudzień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna, szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
ćwikła - gotowana (buraki)	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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego (pacjenci) (seler kon., ser żółty, majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2420.1000 kcal
Białko	: 113.0800 g
Tłuszcz	: 82.2180 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.5300 g
Sód	: 2554.2000 mg
Sól	: 6.1458 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.9780 g
Glukoza	: 2.5498 g
Fruktoza	: 2.6506 g
Sacharoza	: 62.1340 g
Laktoza	: 5.7500 g
Skrobia	: 191.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.8040 g
Udział Energii z białka	: 19.7480 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.3070 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.9440 %

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

poniedziałek, 9 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
ogórek konserwowy (ogórki, woda, ocet, cukier, sól, chrzan) gorczyca	50 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg, konserwa rybna) mleko, ryby	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	80 gram

Posiłek nocy

wafel prince polo jaja, mleko	1 szt
----------------------------------	-------

Energia	: 2079.0000 kcal
Białko	: 100.9600 g
Tłuszcz	: 73.2390 g
Węglowodany przyswajalne	: 240.7100 g
Sód	: 2474.1000 mg
Sól	: 6.2913 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.1320 g
Glukoza	: 4.1260 g
Fruktoza	: 4.1090 g
Sacharoza	: 34.4250 g
Laktoza	: 12.7570 g
Skrobia	: 177.6100 g
Błonnik pokarmowy	: 26.0380 g
Udział Energii z białka	: 19.9350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.5370 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.5280 %

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

wtorek, 10 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
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
papryka świeża	40 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszkaseler,jaj,mąka,śmietana) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bigos (mięso wieprzowe,kapusta biała, kon.pomidorowy) gluten, dwutlenek siarki, soja	
pieczywo pszenno-żytnie (II danie) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2318.0000 kcal
Białko	:	91.6120 g
Tłuszcz	:	79.7260 g
Węglowodany przyswajalne	:	282.3400 g
Sód	:	3583.4000 mg
Sól	:	8.7432 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.0100 g
Glukoza	:	5.1644 g
Fruktoza	:	5.1437 g
Sacharoza	:	46.1480 g
Laktoza	:	14.2000 g
Skrobia	:	199.1200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9000 g
Udział Energii z białka	:	16.5560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.4190 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.0250 %

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

środa, 11 grudzień 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa z fasolki szparagowej (fasolka szparagowa,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,ziemniaki) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2517.6000 kcal
Białko	:	102.5600 g
Tłuszcz	:	60.8270 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.7700 g
Sód	:	2472.6000 mg
Sól	:	6.1238 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0380 g
Glukoza	:	7.6483 g
Fruktoza	:	7.2864 g
Sacharoza	:	76.4470 g
Laktoza	:	12.9100 g
Skrobia	:	239.5100 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7150 g
Udział Energii z białka	:	17.2310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.9950 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.7750 %

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

czwartek, 12 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	50 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
eskalopki z indyka-smażone (mięso drobiowe, mąka, jaja) jaja, mleko, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, 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
pasta bułgarska 80 (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola/roshponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2511.5000 kcal
Białko	:	93.8770 g
Tłuszcz	:	80.7370 g
Węglowodany przyswajalne	:	297.0100 g
Sód	:	1956.9000 mg
Sól	:	4.6662 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.0240 g
Glukoza	:	7.4958 g
Fruktoza	:	11.0480 g
Sacharoza	:	46.4220 g
Laktoza	:	7.2400 g
Skrobia	:	216.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	34.4510 g
Udział Energii z białka	:	16.3960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8760 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler