

piątek, 26 kwiecień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szcypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
surówka z kapusty kiszzonej 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
ser żółty (mleko) mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2439.6000 kcal
Białko	:	110.2200 g
Tłuszcz	:	88.5570 g
Węglowodany przyswajalne	:	268.4000 g
Sód	:	2628.0000 mg
Sól	:	6.4307 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.1660 g
Glukoza	:	7.4068 g
Fruktoza	:	7.2597 g
Sacharoza	:	42.5080 g
Laktoza	:	9.8300 g
Skrobia	:	192.4600 g
Błonnik pokarmowy	:	26.7420 g
Udział Energii z białka	:	19.0730 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.4810 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.4470 %

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

sobota, 27 kwiecień 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2190.0000 kcal
Białko	:	89.6180 g
Tłuszcz	:	50.9380 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.5300 g
Sód	:	2016.3000 mg
Sól	:	4.3854 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1620 g
Glukoza	:	5.4176 g
Fruktoza	:	9.7506 g
Sacharoza	:	53.2590 g
Laktoza	:	5.1600 g
Skrobia	:	206.3900 g
Błonnik pokarmowy	:	33.3810 g
Udział Energii z białka	:	18.1870 %
Udział Energii z tłuszczów	:	23.2590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.5540 %

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

niedziela, 28 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
eskalopki z indyka-smażone (mięso drobiowe, mąka,jaja) jaja, mleko, gluten	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruska,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2460.3000 kcal
Białko	: 82.5200 g
Tłuszcz	: 103.0700 g
Węglowodany przyswajalne	: 265.8800 g
Sód	: 2549.6000 mg
Sól	: 6.2396 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.7740 g
Glukoza	: 6.6029 g
Fruktoza	: 6.2595 g
Sacharoza	: 43.7550 g
Laktoza	: 5.3180 g
Skrobia	: 193.7800 g
Błonnik pokarmowy	: 31.4490 g
Udział Energii z białka	: 14.2200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.9620 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.8180 %

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

poniedziałek, 29 kwiecień 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa (bez sosu)-pieczona	
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka,mąka,śmietana) mleko, gluten	100 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2247.6000 kcal
Białko	: 100.0100 g
Tłuszcz	: 73.6550 g
Węglowodany przyswajalne	: 287.9600 g
Sód	: 2070.6000 mg
Sól	: 4.8407 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.1130 g
Glukoza	: 4.5358 g
Fruktoza	: 4.7162 g
Sacharoza	: 47.7930 g
Laktoza	: 4.9200 g
Skrobia	: 190.6700 g
Błonnik pokarmowy	: 41.7460 g
Udział Energii z białka	: 18.0620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.9310 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.0080 %

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

wtorek, 30 kwiecień 2024

środa, 1 maj 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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grochówka (groch łuskany, marchew,pietruska,seler,mąka, boczek) gluten, seler	450 ml
klops drobiowo - wieprzowy (smażony) (mięso drobiowe 70g,mięso wieprzowe 30g,jaja,mąka) jaja, gluten	
sos pieczarkowy mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kasza gryczana gotowana (kasza gryczana)	
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	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2833.1000 kcal
Białko	:	112.7400 g
Tłuszcz	:	111.6200 g
Węglowodany przyswajalne	:	309.1800 g
Sód	:	2153.3000 mg
Sól	:	5.1668 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.9310 g
Glukoza	:	7.3242 g
Fruktoza	:	6.8591 g
Sacharoza	:	42.4570 g
Laktoza	:	13.0500 g
Skrobia	:	229.5000 g
Błonnik pokarmowy	:	32.5790 g
Udział Energii z białka	:	16.7510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.3140 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.9360 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruska, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2476.4000 kcal
Białko	:	96.6040 g
Tłuszcz	:	84.8250 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.4700 g
Sód	:	2507.6000 mg
Sól	:	5.9620 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.0630 g
Glukoza	:	5.1296 g
Fruktoza	:	5.1373 g
Sacharoza	:	55.3340 g
Laktoza	:	3.0500 g
Skrobia	:	204.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	28.0880 g
Udział Energii z białka	:	17.0400 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6650 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.2960 %

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

czwartek, 2 maj 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
sałata lodowa z rukolą,roszponką (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszką,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
jabłko (jabłko)	180 g

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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2302.1000 kcal
Białko	:	85.1020 g
Tłuszcz	:	71.6490 g
Węglowodany przyswajalne	:	298.1300 g
Sód	:	2329.3000 mg
Sól	:	5.2085 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5200 g
Glukoza	:	5.2604 g
Fruktoza	:	9.7994 g
Sacharoza	:	58.5710 g
Laktoza	:	9.0820 g
Skrobia	:	205.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	25.0520 g
Udział Energii z białka	:	15.6310 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.6100 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.7580 %

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