

piątek, 2 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszk,seler,śmietana,olej) 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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko	60 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2426.4000 kcal
Białko	: 103.2500 g
Tłuszcz	: 84.2510 g
Węglowodany przyswajalne	: 303.4000 g
Sód	: 5877.2000 mg
Sól	: 5.6467 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.2300 g
Glukoza	: 5.4894 g
Fruktoza	: 7.0149 g
Sacharoza	: 57.0870 g
Laktoza	: 7.5400 g
Skrobia	: 210.9600 g
Błonnik pokarmowy	: 26.8400 g
Udział Energii z białka	: 17.3180 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.7950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.8870 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 3 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto jarskie (kasza jęczmienna,brokuly,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	
sos pietruszkowy mleko, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2302.1000 kcal
Białko	: 72.6530 g
Tłuszcz	: 99.4400 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.1700 g
Sód	: 2654.0000 mg
Sól	: 6.6005 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.3470 g
Glukoza	: 5.8843 g
Fruktoza	: 10.3490 g
Sacharoza	: 35.6620 g
Laktoza	: 11.0400 g
Skrobia	: 193.9900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.6800 g
Udział Energii z białka	: 12.9610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39.9140 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.1250 %

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

niedziela, 4 luty 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
jajko gotowane jaja	55 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler,ryż) seler	450 ml
schab duszony bez sosu	
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 1769.8000 kcal
Białko	: 82.4210 g
Tłuszcz	: 68.1090 g
Węglowodany przyswajalne	: 197.8100 g
Sód	: 1755.3000 mg
Sól	: 4.2640 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.8000 g
Glukoza	: 2.4010 g
Fruktoza	: 2.5068 g
Sacharoza	: 47.1490 g
Laktoza	: 1.7680 g
Skrobia	: 136.8700 g
Błonnik pokarmowy	: 18.9140 g
Udział Energii z białka	: 19.0140 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.3530 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45.6330 %

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

poniedziałek, 5 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
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	
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,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2220.0000 kcal
Białko	: 83.1100 g
Tłuszcz	: 69.3690 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.9000 g
Sód	: 2448.4000 mg
Sól	: 6.0774 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.3820 g
Glukoza	: 9.7204 g
Fruktoza	: 10.9730 g
Sacharoza	: 46.9060 g
Laktoza	: 10.4700 g
Skrobia	: 212.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 31.7320 g
Udział Energii z białka	: 15.4170 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.9530 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.6310 %

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

wtorek, 6 luty 2024

środa, 7 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
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
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	:	2284.9000 kcal
Białko	:	101.1100 g
Tłuszcz	:	69.4640 g
Węglowodany przyswajalne	:	317.1400 g
Sód	:	2607.7000 mg
Sól	:	5.8189 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.2560 g
Glukoza	:	3.6724 g
Fruktoza	:	3.6448 g
Sacharoza	:	47.5120 g
Laktoza	:	4.9200 g
Skrobia	:	206.4200 g
Błonnik pokarmowy	:	40.6250 g
Udział Energii z białka	:	17.5980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.2030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.1990 %

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

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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruska, seler, cebula, olej) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2380.3000 kcal
Białko	:	89.4520 g
Tłuszcz	:	89.7750 g
Węglowodany przyswajalne	:	288.3900 g
Sód	:	2560.5000 mg
Sól	:	6.3099 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.1290 g
Glukoza	:	5.9684 g
Fruktoza	:	7.9160 g
Sacharoza	:	50.1780 g
Laktoza	:	10.8700 g
Skrobia	:	208.3400 g
Błonnik pokarmowy	:	28.9800 g
Udział Energii z białka	:	15.4270 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34.8360 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.7370 %

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

czwartek, 8 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
indyk w galarecie 65g (drób,Zelatyna)	60 g
pastą twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g
drożdżówka (mąka pszenna,jajko, margaryna,mleko) jaja, mleko, gluten	1szt

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2227.6000 kcal
Białko	: 94.6330 g
Tłuszcz	: 73.4540 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.8100 g
Sód	: 2296.2000 mg
Sól	: 4.6491 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.4330 g
Glukoza	: 6.5587 g
Fruktoza	: 10.9720 g
Sacharoza	: 48.0980 g
Laktoza	: 5.3460 g
Skrobia	: 201.9700 g
Błonnik pokarmowy	: 30.5660 g
Udział Energii z białka	: 17.4690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.5090 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.0220 %

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