

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,pietruszkaseler,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,curkuma) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony (kolacja)	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2352.4000 kcal
Białko	: 100.9600 g
Tłuszcz	: 83.8000 g
Węglowodany przyswajalne	: 288.6800 g
Sód	: 5781.6000 mg
Sól	: 5.4078 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.1460 g
Glukoza	: 5.0176 g
Fruktoza	: 6.2948 g
Sacharoza	: 56.9200 g
Laktoza	: 7.5400 g
Skrobia	: 197.5400 g
Błonnik pokarmowy	: 25.8320 g
Udział Energii z białka	: 17.4620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.6100 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.9280 %

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
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,pietruszkaseler) 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	: 2236.7000 kcal
Białko	: 70.7510 g
Tłuszcz	: 99.1000 g
Węglowodany przyswajalne	: 250.6500 g
Sód	: 2559.8000 mg
Sól	: 6.3648 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.2890 g
Glukoza	: 6.0334 g
Fruktoza	: 10.4810 g
Sacharoza	: 35.5290 g
Laktoza	: 11.0400 g
Skrobia	: 180.6000 g
Błonnik pokarmowy	: 29.3790 g
Udział Energii z białka	: 12.9970 %
Udział Energii z tłuszczów	: 40.9600 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.0430 %

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
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g

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	: 1709.3000 kcal
Białko	: 80.2410 g
Tłuszcz	: 67.7320 g
Węglowodany przyswajalne	: 186.0900 g
Sód	: 1890.1000 mg
Sól	: 4.6012 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.7240 g
Glukoza	: 1.9324 g
Fruktoza	: 1.8388 g
Sacharoza	: 49.6820 g
Laktoza	: 1.7680 g
Skrobia	: 123.4300 g
Błonnik pokarmowy	: 18.1150 g
Udział Energii z białka	: 19.1630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36.3950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.4410 %

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, gorczyca	50 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej,ziemniaki) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet drobiowy- smażony (filet z kurczaka,bułka tarta,mąka,jaja,olej) jaja, gluten	
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) jaja, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2502.6000 kcal
Białko	: 83.4480 g
Tłuszcz	: 97.1070 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.1000 g
Sód	: 2523.6000 mg
Sól	: 6.2660 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.2820 g
Glukoza	: 10.2330 g
Fruktoza	: 11.3630 g
Sacharoza	: 46.9180 g
Laktoza	: 10.2900 g
Skrobia	: 219.0300 g
Błonnik pokarmowy	: 33.1660 g
Udział Energii z białka	: 13.7010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35.8740 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.4240 %

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
ogórek zielony	35 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa pieczarkowa z ziemniakami (pieczarki,ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2336.6000 kcal
Białko	: 104.9300 g
Tłuszcz	: 74.0480 g
Węglowodany przyswajalne	: 311.8200 g
Sód	: 3569.0000 mg
Sól	: 8.8396 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.8630 g
Glukoza	: 6.8529 g
Fruktoza	: 6.7687 g
Sacharoza	: 47.6540 g
Laktoza	: 6.3200 g
Skrobia	: 203.9800 g
Błonnik pokarmowy	: 48.8280 g
Udział Energii z białka	: 17.9870 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.5600 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.4530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Obiad

zupa cebulowa z grzankami (cebula,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałatka z ogórka i marchwi dwutlenek siarki	
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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2308.2000 kcal
Białko	: 90.5340 g
Tłuszcz	: 94.5750 g
Węglowodany przyswajalne	: 259.6700 g
Sód	: 3098.4000 mg
Sól	: 7.6553 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.5180 g
Glukoza	: 6.3848 g
Fruktoza	: 6.2028 g
Sacharoza	: 49.5250 g
Laktoza	: 10.8700 g
Skrobia	: 180.3000 g
Błonnik pokarmowy	: 26.6260 g
Udział Energii z białka	: 16.0810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.7970 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46.1220 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, dwutlenek siarki, 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
pastę twarogową 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 fasolka (buraki,fasola biała,marchew,pietruska,seler,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
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	:	2278.2000 kcal
Białko	:	95.6380 g
Tłuszcz	:	78.1930 g
Węglowodany przyswajalne	:	281.9400 g
Sód	:	2226.9000 mg
Sól	:	4.4748 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.7360 g
Glukoza	:	8.5218 g
Fruktoza	:	12.5850 g
Sacharoza	:	48.4770 g
Laktoza	:	5.3460 g
Skrobia	:	196.5300 g
Błonnik pokarmowy	:	33.7880 g
Udział Energii z białka	:	17.2790 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.7850 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.9360 %

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