

piątek, 22 grudzień 2023

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g	gluten, soja
jogurt naturalny	150 g	mleko
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek)	160 g	jaja
pomidor	60 gram	

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler, ziemniaki,mąka,śmietana)	450 ml	mleko, gluten, seler
kaszotto jarskie (kasza jęczmienna,brokuly,marchew,pietruška,seler)		gluten, seler
sos pomidorowy		mleko, gluten, seler
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)	120 g	jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g	
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
pomidor	60 gram	
dżem porcjowy (truskawka)	25 g	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2475,6000 kcal
Białko	: 74,0710 g
Tłuszcz	: 107,7100 g
Węglowodany przyswajalne	: 288,7300 g
Sód	: 2349,0000 mg
Sól	: 5,8391 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,3900 g
Glukoza	: 9,5382 g
Fruktoza	: 9,3832 g
Sacharoza	: 62,1900 g
Laktoza	: 3,5420 g
Skrobia	: 194,9900 g
Błonnik pokarmowy	: 27,7090 g
Udział Energii z białka	: 12,2400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 40,0490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,7120 %

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

sobota, 23 grudzień 2023

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej)		gorczyca
pasta twarogowa z brokułami		mleko

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem	450 ml	jaja, mleko, gluten, seler
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana)		mleko, gluten
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)		
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)	120 g	jaja, gluten
margaryna śniadaniowa	15 g	
pasztet drobiowy	55 gram	mleko, gluten, soja
rzodkiewka-surówka		
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja

Posiłek nocy

mandarynka	60 g	
------------	------	--

Energia	: 2125,2000 kcal
Białko	: 80,1410 g
Tłuszcz	: 73,5430 g
Węglowodany przyswajalne	: 272,6400 g
Sód	: 2581,5000 mg
Sól	: 5,8400 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23,4790 g
Glukoza	: 4,5321 g
Fruktoza	: 6,2040 g
Sacharoza	: 55,9970 g
Laktoza	: 5,4233 g
Skrobia	: 192,8300 g
Błonnik pokarmowy	: 25,8250 g
Udział Energii z białka	: 15,4640 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,9290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52,6070 %

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

niedziela, 24 grudzień 2023

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
twaróg 60g (twaróg)	60 g	mleko
marmolada 40g (truskawki)	40 g	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszką,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka)	450 ml	mleko, gluten, seler
ryż z jabłkami		
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Kolacja

wigilijny barszcz z fasolą	450 ml	
zupa krem z pieczarek z grzankami	450 ml	mleko, gluten, seler
ryba smażona panierowana		jaja, mleko, gluten
kapusta kiszona zasmażana z pieczarkami		gluten, dwutlenek siarki ora
sałatka jarzynowa świąteczna		mleko
ziemniaki	300 g	
pieczywo święta wigilia (maka pszenna,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
miód porcjowy	1 szt	
mandarynka	60 g	
kołacz z serem Piekarnia		jaja, mleko, gluten, soja
kompot z suszu		

Posiłek nocy

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

niedziela, 24 grudzień 2023

poniedziałek, 25 grudzień 2023

Energia	:	4478,9000 kcal
Białko	:	121,9300 g
Tłuszcz	:	142,2000 g
Węglowodany przyswajalne	:	640,9600 g
Sód	:	2878,1000 mg
Sól	:	7,2024 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	43,0590 g
Glukoza	:	10,4670 g
Fruktoza	:	20,0140 g
Sacharoza	:	106,6600 g
Laktoza	:	7,7210 g
Skrobia	:	448,8200 g
Błonnik pokarmowy	:	71,3100 g
Udział Energii z białka	:	11,2600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29,5470 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59,1930 %

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

Śniadanie

herbata z cytryną	250 ml	
(cytryna,herbata granulowana, woda)		
pieczywo święta wigilia		jaja, gluten
(maka pszenna,jaja)		
masło	10 g	
(mleko)		
szynka drobiowa	47 g	soja
(mięso drobiowe)		
dip chrzanowy		mleko, dwutlenek siarki ora
(śmietana,chrzan)		
jajko gotowane	55 g	jaja
pomidor	60 gram	
makowiec zawijany Piekarnia		jaja, mleko, gluten, soja, orzechy
mix sałat		soja
(rukola,roszponka)		

Obiad

zupa rosół z makaronem	450 ml	jaja, gluten, seler
(porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)		
rolada wieprzowa w sosie własnym		mleko, gluten, gorczyca
sałatka z kapusty czerwonej z olejem	120 g	
(kapusta czerwona, cebula, olej)		
surówka z selera i jabłka		
(seler korzeń,jabłko)		
ziemniaki	300 g	
kompot	250 ml	
(aronia,agrest,rabarbar)		

Kolacja

herbata z cytryną	250 ml	
(cytryna,herbata granulowana, woda)		
pieczywo święta wigilia		jaja, gluten
(maka pszenna,jaja)		
masło	10 g	
(mleko)		
kiełbasa-szynka prasowana	45 g	gluten, soja
(mięso wieprzowe)		
ser żółty	50 gram	mleko
(mleko)		
sałatka z brokułów(pacjenci)		mleko
(brokuły,jogurt,kukurydza kon.)		

Posiłek nocy

sok owocowy-mus	100 g	
(przecier z bananów i jabłek)		

poniedziałek, 25 grudzień 2023

Energia	:	3494,3000 kcal
Białko	:	144,2500 g
Tłuszcz	:	115,1000 g
Węglowodany przyswajalne	:	449,3400 g
Sód	:	4278,0000 mg
Sól	:	10,3010 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38,5950 g
Glukoza	:	9,3505 g
Fruktoza	:	10,5350 g
Sacharoza	:	101,2600 g
Laktoza	:	5,4000 g
Skrobia	:	305,8800 g
Błonnik pokarmowy	:	45,3790 g
Udział Energii z białka	:	16,9190 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30,3770 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,7040 %

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

wtorek, 26 grudzień 2023

środa, 27 grudzień 2023

Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo święta wigilia (maka pszenna,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą		gorczyca
piernik świąteczny Piekarnia (gluten,jaja,orzeczy)		jaja, mleko, gluten, orzechy

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszk,seler,śmietana ,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
kotlet po hawajsku (indyk)		mleko, gluten
sał z kap pekińskiej z olejem	150 g	
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszk)	120 g	seler
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Kolacja

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo święta wigilia (maka pszenna,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka jarzynowa świąteczna		mleko
jajko gotowane	55 g	jaja

Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------

Energia	: 3438,1000 kcal
Białko	: 102,9200 g
Tłuszcz	: 122,6900 g
Węglowodany przyswajalne	: 455,9400 g
Sód	: 3418,3000 mg
Sól	: 8,5164 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39,7490 g
Glukoza	: 7,8688 g
Fruktoza	: 8,6828 g
Sacharoza	: 108,4700 g
Laktoza	: 9,3080 g
Skrobia	: 289,9100 g
Błonnik pokarmowy	: 42,9150 g
Udział Energii z białka	: 12,3270 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,0630 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54,6100 %

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

Śniadanie

herbata z cytryną (cytryna,herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
ser żółty (mleko)	50 gram mleko
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
pomidor	60 gram

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszk,sele r,śmietana,mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
gulasz drobiowy (mięso drobiowe,mąka,śmietana)	mleko, gluten
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120 g
kasza (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)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
twaróg z koperkiem zielonym (twaróg)	60 g mleko
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g gluten, soja
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------

Energia	: 2547,7000 kcal
Białko	: 99,1260 g
Tłuszcz	: 96,7950 g
Węglowodany przyswajalne	: 308,3600 g
Sód	: 2803,6000 mg
Sól	: 6,9537 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37,8300 g
Glukoza	: 6,2106 g
Fruktoza	: 7,6045 g
Sacharoza	: 71,8780 g
Laktoza	: 5,5700 g
Skrobia	: 207,7100 g
Błonnik pokarmowy	: 27,0860 g
Udział Energii z białka	: 15,8530 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34,8310 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,3160 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 grudzień 2023

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone)	45 g	gluten, soja
sałatka makaronowa-warzywna (śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt)		jaja, mleko, gluten
rzodkiewka-surówka		
mix sałat (rukola, roszponka)		soja

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż)	450 ml	seler
stek z kurczaka (mięso drobiowe, olej, mąka)	110 g	gluten
surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłka)		
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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pastę KAROTKA (twaróg, marchew)	60 g	mleko
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja
pomidor	60 gram	

Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g	
--	-------	--

Energia	:	2302,8000 kcal
Białko	:	105,0700 g
Tłuszcz	:	71,4300 g
Węglowodany przyswajalne	:	296,1200 g
Sód	:	2305,1000 mg
Sól	:	5,6382 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27,7170 g
Glukoza	:	6,7903 g
Fruktoza	:	8,9726 g
Sacharoza	:	53,6760 g
Laktoza	:	12,0300 g
Skrobia	:	208,4700 g
Błonnik pokarmowy	:	26,6840 g
Udział Energii z białka	:	18,6990 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,6020 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,6990 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler