

piątek, 22 grudzień 2023

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 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,pietruszka,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
papryka świeża	40 gram	
dżem porcjowy (truskawka)	25 g	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2408,7000 kcal
Białko	: 72,0290 g
Tłuszcz	: 107,4100 g
Węglowodany przyswajalne	: 274,8700 g
Sód	: 2250,9000 mg
Sól	: 5,5940 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,3320 g
Glukoza	: 9,6323 g
Fruktoza	: 9,3972 g
Sacharoza	: 61,9490 g
Laktoza	: 3,5420 g
Skrobia	: 181,5700 g
Błonnik pokarmowy	: 27,3190 g
Udział Energii z białka	: 12,2380 %
Udział Energii z tłuszczów	: 41,0610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46,7010 %

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

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
ogórek konserwowy	50 g	gorczyca
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja

Posiłek nocy

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

Energia	: 2077,1000 kcal
Białko	: 78,5400 g
Tłuszcz	: 73,2970 g
Węglowodany przyswajalne	: 262,8100 g
Sód	: 2721,2000 mg
Sól	: 6,1894 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23,4370 g
Glukoza	: 4,8280 g
Fruktoza	: 6,4659 g
Sacharoza	: 58,6700 g
Laktoza	: 5,4233 g
Skrobia	: 179,4500 g
Błonnik pokarmowy	: 25,7880 g
Udział Energii z białka	: 15,5130 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32,5750 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,9110 %

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,pietruszka,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		jaja, gorczyca
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

Energia	:	4941,9000 kcal
Białko	:	131,6900 g
Tłuszcz	:	165,9600 g
Węglowodany przyswajalne	:	691,1700 g
Sód	:	3557,2000 mg
Sól	:	8,8058 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	44,8430 g
Glukoza	:	10,2120 g
Fruktoza	:	18,7300 g
Sacharoza	:	110,5900 g
Laktoza	:	7,5010 g
Skrobia	:	494,2400 g
Błonnik pokarmowy	:	76,2390 g
Udział Energii z białka	:	11,0080 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31,2150 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57,7770 %

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

poniedziałek, 25 grudzień 2023

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 czerona, 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 grudnia 2023

Energia	:	3958,7000	kcal
Białko	:	158,8900	g
Tłuszcz	:	117,9800	g
Węglowodany przyswajalne	:	540,8300	g
Sód	:	5017,1000	mg
Sól	:	12,1490	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39,1330	g
Glukoza	:	9,4250	g
Fruktoza	:	10,6010	g
Sacharoza	:	102,9600	g
Laktoza	:	5,6800	g
Skrobia	:	393,0800	g
Błonnik pokarmowy	:	52,2540	g
Udział Energii z białka	:	16,4620	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27,5040	%
Udział Energii z węglowodanów	:	56,0340	%

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 (mąka 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,orzechy)		jaja, mleko, gluten, orzechy

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruska,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,pietruska)	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 (mąka pszenna,jaja)		jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka jarzynowa świąteczna		jaja, gorczyca
jajko gotowane	55 g	jaja

Posiłek nocy

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

Energia	: 4132,6000 kcal
Białko	: 119,9700 g
Tłuszcz	: 147,8800 g
Węglowodany przyswajalne	: 551,7900 g
Sód	: 4466,9000 mg
Sól	: 11,0440 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 41,8000 g
Glukoza	: 7,6131 g
Fruktoza	: 7,3993 g
Sacharoza	: 113,2100 g
Laktoza	: 9,2280 g
Skrobia	: 378,9300 g
Błonnik pokarmowy	: 51,2440 g
Udział Energii z białka	: 11,9440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,1240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54,9320 %

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
papryka świeża	40 gram	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,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
ogórek konserwowy	50 g	gorczyca

Posiłek nocy

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

Energia	: 2488,5000 kcal
Białko	: 96,9290 g
Tłuszcz	: 96,4890 g
Węglowodany przyswajalne	: 296,7500 g
Sód	: 2935,1000 mg
Sól	: 7,2827 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37,7640 g
Glukoza	: 5,8361 g
Fruktoza	: 6,9505 g
Sacharoza	: 74,4700 g
Laktoza	: 5,5700 g
Skrobia	: 194,2500 g
Błonnik pokarmowy	: 26,3470 g
Udział Energii z białka	: 15,8700 %
Udział Energii z tłuszczów	: 35,5450 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48,5850 %

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

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, gorczyca
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 twarogową z kons rybą		mleko, ryby
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja
papryka świeża	40 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2370,3000 kcal
Białko	:	106,5300 g
Tłuszcz	:	84,6390 g
Węglowodany przyswajalne	:	282,0500 g
Sód	:	2368,7000 mg
Sól	:	5,7971 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,3100 g
Glukoza	:	6,8405 g
Fruktoza	:	8,9487 g
Sacharoza	:	53,6100 g
Laktoza	:	11,6700 g
Skrobia	:	195,0300 g
Błonnik pokarmowy	:	26,1140 g
Udział Energii z białka	:	18,3980 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32,8900 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48,7120 %

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