

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,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten	
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
masło (mleko)	10 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	:	2416.9000 kcal
Białko	:	86.2380 g
Tłuszcz	:	78.3240 g
Węglowodany przyswajalne	:	310.4200 g
Sód	:	2401.7000 mg
Sól	:	5.3890 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.9570 g
Glukoza	:	4.6904 g
Fruktoza	:	9.0894 g
Sacharoza	:	58.7910 g
Laktoza	:	8.7820 g
Skrobia	:	219.3100 g
Błonnik pokarmowy	:	25.2220 g
Udział Energii z białka	:	15.0530 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.7610 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.1850 %

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

piątek, 3 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2592.1000 kcal
Białko	:	118.9200 g
Tłuszcz	:	84.9120 g
Węglowodany przyswajalne	:	303.8000 g
Sód	:	2548.9000 mg
Sól	:	6.1322 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.6090 g
Glukoza	:	6.5904 g
Fruktoza	:	13.0610 g
Sacharoza	:	46.6740 g
Laktoza	:	2.6500 g
Skrobia	:	224.3200 g
Błonnik pokarmowy	:	31.1010 g
Udział Energii z białka	:	19.3750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.4970 %

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

sobota, 4 maj 2024

niedziela, 5 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
twaróg z koperkiem zielonym 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 g
ryz gotowany	
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
sałata zielona 1/6 z pomidorem	

Posiłek nocy

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

Energia	:	1979.9000 kcal
Białko	:	79.0440 g
Tłuszcz	:	56.1260 g
Węglowodany przyswajalne	:	266.3300 g
Sód	:	2100.9000 mg
Sól	:	5.0007 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.9130 g
Glukoza	:	4.6757 g
Fruktoza	:	6.7011 g
Sacharoza	:	43.3890 g
Laktoza	:	4.9180 g
Skrobia	:	198.1700 g
Błonnik pokarmowy	:	25.0090 g
Udział Energii z białka	:	16.7590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.7740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.4670 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
buraczki na ciepło z chrzanem duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2360.2000 kcal
Białko	:	109.8600 g
Tłuszcz	:	59.4210 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.5300 g
Sód	:	2540.3000 mg
Sól	:	6.1914 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1160 g
Glukoza	:	3.4273 g
Fruktoza	:	3.4132 g
Sacharoza	:	64.6060 g
Laktoza	:	5.5600 g
Skrobia	:	224.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	31.3700 g
Udział Energii z białka	:	19.7920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.0860 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.1230 %

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

poniedziałek, 6 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
sałata lodowa 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2833.3000 kcal
Białko	: 114.7300 g
Tłuszcz	: 80.8310 g
Węglowodany przyswajalne	: 359.9700 g
Sód	: 3093.4000 mg
Sól	: 6.9380 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.1860 g
Glukoza	: 7.7807 g
Fruktoza	: 7.3461 g
Sacharoza	: 65.9520 g
Laktoza	: 5.2133 g
Skrobia	: 263.4700 g
Błonnik pokarmowy	: 27.2420 g
Udział Energii z białka	: 17.4740 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.7000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.8260 %

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

wtorek, 7 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
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 z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	80 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2288.4000 kcal
Białko	: 106.4800 g
Tłuszcz	: 64.3860 g
Węglowodany przyswajalne	: 303.8000 g
Sód	: 2441.4000 mg
Sól	: 5.9040 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.7330 g
Glukoza	: 6.4003 g
Fruktoza	: 8.6773 g
Sacharoza	: 50.0210 g
Laktoza	: 13.2300 g
Skrobia	: 192.8200 g
Błonnik pokarmowy	: 41.3620 g
Udział Energii z białka	: 19.1810 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.0950 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7240 %

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

środa, 8 maj 2024

czwartek, 9 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszkaseler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2358.4000 kcal
Białko	: 101.4600 g
Tłuszcz	: 68.6930 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.9700 g
Sód	: 2351.0000 mg
Sól	: 5.5810 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.5910 g
Glukoza	: 3.7570 g
Fruktoza	: 3.7065 g
Sacharoza	: 44.0370 g
Laktoza	: 10.1200 g
Skrobia	: 210.3000 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9780 g
Udział Energii z białka	: 18.8600 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.7290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.4110 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
marchew oprószana (marchew,śmietana,mąka) 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2416.4000 kcal
Białko	: 131.0600 g
Tłuszcz	: 46.9970 g
Węglowodany przyswajalne	: 369.0000 g
Sód	: 2269.0000 mg
Sól	: 5.1755 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.4070 g
Glukoza	: 4.3037 g
Fruktoza	: 3.9209 g
Sacharoza	: 46.2580 g
Laktoza	: 4.3780 g
Skrobia	: 208.0200 g
Błonnik pokarmowy	: 81.2290 g
Udział Energii z białka	: 21.6340 %
Udział Energii z tłuszczów	: 17.4550 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.9100 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler