

piątek, 15 marzec 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, 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 jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2384.7000 kcal
Białko	: 89.0700 g
Tłuszcz	: 63.9630 g
Węglowodany przyswajalne	: 349.9300 g
Sód	: 2284.9000 mg
Sól	: 5.5643 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.1700 g
Glukoza	: 7.3433 g
Fruktoza	: 13.0880 g
Sacharoza	: 61.4840 g
Laktoza	: 13.1300 g
Skrobia	: 223.7800 g
Błonnik pokarmowy	: 30.2500 g
Udział Energii z białka	: 15.2800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.6890 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.0310 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

sobota, 16 marzec 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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka) gluten, soja	450 ml
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2808.0000 kcal
Białko	: 138.2100 g
Tłuszcz	: 70.3580 g
Węglowodany przyswajalne	: 401.2100 g
Sód	: 3304.5000 mg
Sól	: 7.8256 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.0390 g
Glukoza	: 7.0673 g
Fruktoza	: 6.5301 g
Sacharoza	: 45.9040 g
Laktoza	: 11.8200 g
Skrobia	: 226.9300 g
Błonnik pokarmowy	: 90.8080 g
Udział Energii z białka	: 19.8090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.6890 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.5030 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 17 marzec 2024

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
kapusta biała zasmażana (kapusta biała,słonina,mąka) 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszk,seler) jaja, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2269.7000 kcal
Białko	: 106.6600 g
Tłuszcz	: 78.0350 g
Węglowodany przyswajalne	: 251.2900 g
Sód	: 2377.3000 mg
Sól	: 5.6302 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.8950 g
Glukoza	: 6.1697 g
Fruktoza	: 5.7268 g
Sacharoza	: 43.1420 g
Laktoza	: 2.7380 g
Skrobia	: 183.6600 g
Błonnik pokarmowy	: 30.9980 g
Udział Energii z białka	: 19.9910 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.9090 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47.1000 %

Alergeny: jaja, gluten, soja, seler, gorczyca

poniedziałek, 18 marzec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pasta twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
sałata zielona z 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-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	: 2348.8000 kcal
Białko	: 100.6400 g
Tłuszcz	: 67.6210 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.9100 g
Sód	: 2552.8000 mg
Sól	: 6.1052 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.7440 g
Glukoza	: 3.1502 g
Fruktoza	: 2.8998 g
Sacharoza	: 47.5580 g
Laktoza	: 5.4700 g
Skrobia	: 203.2700 g
Błonnik pokarmowy	: 40.2170 g
Udział Energii z białka	: 18.2080 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.5280 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.2630 %

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

wtorek, 19 marzec 2024

środa, 20 marzec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszkaseler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sos potrawkowy (marchew,pietruszkaseler,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	50 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszkaseler)	120 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2346.5000 kcal
Białko	: 91.5120 g
Tłuszcz	: 68.6740 g
Węglowodany przyswajalne	: 286.4900 g
Sód	: 1982.6000 mg
Sól	: 4.2728 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.5040 g
Glukoza	: 6.1110 g
Fruktoza	: 6.1173 g
Sacharoza	: 59.7710 g
Laktoza	: 5.7000 g
Skrobia	: 203.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 31.6730 g
Udział Energii z białka	: 17.1850 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.0160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.8000 %

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

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg z ananasem (twaróg,ananas) mleko	60 g
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2410.5000 kcal
Białko	: 96.3340 g
Tłuszcz	: 58.8630 g
Węglowodany przyswajalne	: 340.3700 g
Sód	: 2321.5000 mg
Sól	: 5.6836 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.7810 g
Glukoza	: 2.7601 g
Fruktoza	: 2.8721 g
Sacharoza	: 82.6490 g
Laktoza	: 15.7000 g
Skrobia	: 225.2700 g
Błonnik pokarmowy	: 28.0580 g
Udział Energii z białka	: 16.9260 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.2700 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.8030 %

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

czwartek, 21 marzec 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
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
sałatka z brokułów(śniadanie) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
eskalopki z indyka-smażone (mięso drobiowe, mąka,jaja) jaja, gluten	
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, cebula, 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2274.2000 kcal
Białko	:	84.3170 g
Tłuszcz	:	80.6450 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.1500 g
Sód	:	1989.3000 mg
Sól	:	4.8580 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.2020 g
Glukoza	:	6.2491 g
Fruktoza	:	5.0403 g
Sacharoza	:	45.9980 g
Laktoza	:	4.6800 g
Skrobia	:	196.8700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8860 g
Udział Energii z białka	:	15.7330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.8580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4090 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler