

piątek, 19 styczeń 2024

sobota, 20 styczeń 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
jajko gotowane jaja	55 g
liść sałaty zielonej	5 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszkaseler,ryż) seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszkaseler) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2294.6000 kcal
Białko	: 111.3500 g
Tłuszcz	: 65.6280 g
Węglowodany przyswajalne	: 315.5800 g
Sód	: 2269.0000 mg
Sól	: 5.4615 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.6460 g
Glukoza	: 7.8164 g
Fruktoza	: 7.2047 g
Sacharoza	: 44.3320 g
Laktoza	: 12.1200 g
Skrobia	: 207.4500 g
Błonnik pokarmowy	: 46.2850 g
Udział Energii z białka	: 19.3800 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.6990 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.9220 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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 z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2497.2000 kcal
Białko	: 83.9300 g
Tłuszcz	: 77.1760 g
Węglowodany przyswajalne	: 354.0800 g
Sód	: 2506.9000 mg
Sól	: 6.2661 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.9180 g
Glukoza	: 8.9204 g
Fruktoza	: 8.4970 g
Sacharoza	: 75.9640 g
Laktoza	: 5.3900 g
Skrobia	: 246.5600 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9400 g
Udział Energii z białka	: 13.7220 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.3890 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57.8890 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2659.0000 kcal
Białko	: 108.5800 g
Tłuszcz	: 97.3530 g
Węglowodany przyswajalne	: 324.0400 g
Sód	: 2778.0000 mg
Sól	: 6.8927 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.6850 g
Glukoza	: 5.9604 g
Fruktoza	: 7.2006 g
Sacharoza	: 58.0940 g
Laktoza	: 3.7100 g
Skrobia	: 237.3900 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0480 g
Udział Energii z białka	: 16.6620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33.6130 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49.7250 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 22 styczeń 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
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyca	

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	g
brokuły z wody (brokuł)	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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2148.5000 kcal
Białko	: 84.8890 g
Tłuszcz	: 71.1330 g
Węglowodany przyswajalne	: 278.8800 g
Sód	: 2089.9000 mg
Sól	: 5.1928 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.3640 g
Glukoza	: 8.0812 g
Fruktoza	: 7.5028 g
Sacharoza	: 52.2150 g
Laktoza	: 5.4000 g
Skrobia	: 196.6300 g
Błonnik pokarmowy	: 26.5860 g
Udział Energii z białka	: 16.2060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.5550 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.2400 %

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

wtorek, 23 styczeń 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszkaseler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem jaja	
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

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

Energia	: 2492.1000 kcal
Białko	: 71.8730 g
Tłuszcz	: 74.9630 g
Węglowodany przyswajalne	: 368.3300 g
Sód	: 2366.2000 mg
Sól	: 5.9218 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.8220 g
Glukoza	: 5.3455 g
Fruktoza	: 5.7039 g
Sacharoza	: 57.1510 g
Laktoza	: 10.1800 g
Skrobia	: 285.2100 g
Błonnik pokarmowy	: 26.1120 g
Udział Energii z białka	: 11.8040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.7020 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.4940 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 24 styczeń 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła (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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2420.0000 kcal
Białko	: 97.7080 g
Tłuszcz	: 65.3330 g
Węglowodany przyswajalne	: 344.5100 g
Sód	: 2485.4000 mg
Sól	: 6.1239 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.0480 g
Glukoza	: 7.7372 g
Fruktoza	: 7.9446 g
Sacharoza	: 68.4610 g
Laktoza	: 13.0100 g
Skrobia	: 234.9200 g
Błonnik pokarmowy	: 30.5550 g
Udział Energii z białka	: 16.5830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.9480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.4690 %

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

czwartek, 25 styczeń 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszkaseler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron z sosem neapolitańskim jaja, gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
mandarynka	80 gram

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 z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser Żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2804.6000 kcal
Białko	:	145.5600 g
Tłuszcz	:	86.2530 g
Węglowodany przyswajalne	:	402.8800 g
Sód	:	2584.2000 mg
Sól	:	6.1729 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.8160 g
Glukoza	:	4.9053 g
Fruktoza	:	5.0077 g
Sacharoza	:	50.6190 g
Laktoza	:	12.2100 g
Skrobia	:	232.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	74.2250 g
Udział Energii z białka	:	19.6040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.2590 %

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