

piątek, 29 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna, szczypiorek)	160 g jaja
pomidor	60 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana)	450 ml mleko, gluten, seler
kopytka ze słoniną i cebulką	jaja
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej)	dwutlenek siarki ora
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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g mleko, dwutlenek siarki ora
sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli	dwutlenek siarki ora

Posiłek nocy

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

Energia	: 3004,5000 kcal
Białko	: 88,4700 g
Tłuszcz	: 118,0700 g
Węglowodany przyswajalne	: 378,4400 g
Sód	: 2669,0000 mg
Sól	: 5,6202 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 40,8620 g
Glukoza	: 9,6257 g
Fruktoza	: 13,9450 g
Sacharoza	: 49,0050 g
Laktoza	: 12,4800 g
Skrobia	: 282,0000 g
Błonnik pokarmowy	: 36,6490 g
Udział Energii z białka	: 12,0770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36,2640 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,6590 %

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

sobota, 30 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/2	50 gram mleko
papryka świeża	40 gram

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, smietana, mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g jaja, gluten
sos pomidorowy	mleko, gluten, seler
sałata zielona z sosem ogrodowym	gorczyca

makaron II danie

(mąka pszenna, jaja)	jaja, gluten
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	120 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ogórek zielony 40g	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2496,3000 kcal
Białko	: 95,8770 g
Tłuszcz	: 101,7400 g
Węglowodany przyswajalne	: 288,1500 g
Sód	: 3023,2000 mg
Sól	: 7,5245 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 43,4280 g
Glukoza	: 5,6886 g
Fruktoza	: 5,4089 g
Sacharoza	: 57,4330 g
Laktoza	: 4,0320 g
Skrobia	: 207,7600 g
Błonnik pokarmowy	: 22,4550 g
Udział Energii z białka	: 15,6420 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37,3470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,0110 %

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

niedziela, 31 grudzień 2023

poniedziałek, 1 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
jajko gotowane	55 g	jaja
sałatka jarska z kurkumą (marchew,pietruszk,seler)	60 g	jaja, seler, gorczyca

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler)	450 ml	gluten, seler
bitki drobiowe w sosie (mięso drobiowe,mleko,mąka)	g	mleko, gluten
ćwikła	130 g	
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g	mleko
rzodkiewka-surówka		
mix sałat (rukola/roszponka)		soja

Posiłek nocy

baton zbożowy	35 g
---------------	------

Energia	: 2350,4000 kcal
Białko	: 97,2100 g
Tłuszcz	: 85,6420 g
Węglowodany przyswajalne	: 283,7200 g
Sód	: 3634,0000 mg
Sól	: 5,9186 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26,7230 g
Glukoza	: 2,4740 g
Fruktoza	: 2,3317 g
Sacharozza	: 69,9700 g
Laktoza	: 6,9500 g
Skrobia	: 191,2600 g
Błonnik pokarmowy	: 29,2340 g
Udział Energii z białka	: 16,9470 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,5920 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,4610 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g	mleko, dwutlenek siarki ora
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą		gorczyca

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk a,seler,śmietana,olej)	450 ml	mleko, seler
kotlet schabowy b/k (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy)		jaja, mleko, gluten
sałatka z kapusty białej z papryką		
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	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt)		jaja, mleko, gluten, gorczyca
pomidor	60 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2779,5000 kcal
Białko	: 100,3200 g
Tłuszcz	: 112,3900 g
Węglowodany przyswajalne	: 325,0200 g
Sód	: 2605,1000 mg
Sól	: 6,3361 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,0710 g
Glukoza	: 9,1837 g
Fruktoza	: 9,2562 g
Sacharozza	: 66,8290 g
Laktoza	: 5,4710 g
Skrobia	: 224,3400 g
Błonnik pokarmowy	: 33,1400 g
Udział Energii z białka	: 14,7920 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37,2860 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,9220 %

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

wtorek, 2 styczeń 2024

środa, 3 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g	jaja, gorczyca
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
ogórek kons		gorczyca
sałata zielona 1/6		

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
fasolka po bretońsku (fasola biała,mięso wieprzowe,mąka)	450 ml	gluten, soja
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)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta bułgarska (twaróg,jaja)	60 g	jaja, mleko
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
papryka świeża	40 gram	

Posiłek nocy

mandarynka	gram	
------------	------	--

Energia	:	2857,2000 kcal
Białko	:	148,0300 g
Tłuszcz	:	86,3550 g
Węglowodany przyswajalne	:	405,8400 g
Sód	:	3560,9000 mg
Sól	:	8,5209 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30,9020 g
Glukoza	:	4,1088 g
Fruktoza	:	4,0948 g
Sacharoza	:	61,9410 g
Laktoza	:	6,3300 g
Skrobia	:	224,7600 g
Błonnik pokarmowy	:	90,6360 g
Udział Energii z białka	:	19,7860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25,9700 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54,2440 %

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

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	
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna)		mleko, gluten, soja
pomidor	60 gram	
mix sałat (rukola,roszponka)		soja

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana, mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
kotlet mielony drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna)	100 g	jaja, gluten
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g	
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	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g	
jajko gotowane	55 g	jaja

sałata lodowa z sosem ogrodowym

(sałata, musztarda, olej)		gorczyca
---------------------------	--	----------

Posiłek nocy

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

Energia	:	2693,8000 kcal
Białko	:	97,1080 g
Tłuszcz	:	120,2300 g
Węglowodany przyswajalne	:	290,9600 g
Sód	:	2986,9000 mg
Sól	:	6,8540 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36,9790 g
Glukoza	:	7,7665 g
Fruktoza	:	11,4740 g
Sacharoza	:	41,2730 g
Laktoza	:	10,3380 g
Skrobia	:	211,4200 g
Błonnik pokarmowy	:	29,2850 g
Udział Energii z białka	:	14,7450 %
Udział Energii z tłuszczów	:	41,0760 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44,1800 %

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

czwartek, 4 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa)	60 g	mleko
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone)	45 g	gluten, soja
rzodkiewka-surówka		
mix sałat (rukola, roszponka)		soja
jogurt naturalny (mleko)	125 g	mleko

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka)	450 ml	mleko, gluten, dwutlenek siarki ora, seler
jajko gotowane (jaja)	55 g	jaja
marchew z groszkiem (marchew, grosz, kon., śmietana, mąka)		mleko, gluten
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	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
ser topiony 1/2	50 gram	mleko
sałatka z brokułów (pacjenci) (brokuły, jogurt, kukurydza kon.)		mleko

Posiłek nocy

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

czwartek, 4 styczeń 2024

Energia	:	2130,5000 kcal
Białko	:	80,7270 g
Tłuszcz	:	71,3850 g
Węglowodany przyswajalne	:	277,4800 g
Sól	:	3128,1000 mg
Sól	:	7,8202 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33,9420 g
Glukoza	:	6,8307 g
Fruktoza	:	6,0522 g
Sacharoza	:	60,7700 g
Laktoza	:	5,3600 g
Skrobia	:	186,8900 g
Błonnik pokarmowy	:	30,0230 g
Udział Energii z białka	:	15,5590 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30,9570 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53,4830 %

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