

piątek, 29 grudzień 2023

sobota, 30 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 ziemniakami (burak, marchew,pietruska,seler, śmietana 12%,mąka pszenna)	450 ml mleko, gluten, seler
kopytka z tłuszczem i cukrem	 jaja
jabłko (jabłko)	180 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g mleko, dwutlenek siarki ora
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2825,8000 kcal
Białko	: 84,3100 g
Tłuszcz	: 90,4350 g
Węglowodany przyswajalne	: 401,9200 g
Sód	: 2236,0000 mg
Sól	: 4,5375 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35,6950 g
Glukoza	: 11,3880 g
Fruktoza	: 20,5370 g
Sacharoza	: 59,9040 g
Laktoza	: 12,5000 g
Skrobia	: 287,6800 g
Błonnik pokarmowy	: 33,0050 g
Udział Energii z białka	: 12,2240 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29,5020 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58,2740 %

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

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
rzodkiewka-surówka	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,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

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
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2559,2000 kcal
Białko	: 97,7200 g
Tłuszcz	: 102,0100 g
Węglowodany przyswajalne	: 301,3200 g
Sód	: 3118,2000 mg
Sól	: 7,7617 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 43,4770 g
Glukoza	: 5,3953 g
Fruktoza	: 5,1948 g
Sacharoza	: 57,6440 g
Laktoza	: 4,0320 g
Skrobia	: 221,1500 g
Błonnik pokarmowy	: 22,7060 g
Udział Energii z białka	: 15,5460 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36,5160 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,9380 %

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

niedziela, 31 grudzień 2023

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	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	

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (kolacja) (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja)	120 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kiełbasa 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	:	2445,2000 kcal
Białko	:	100,5500 g
Tłuszcz	:	82,2540 g
Węglowodany przyswajalne	:	312,1500 g
Sód	:	3767,4000 mg
Sól	:	6,2526 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26,3910 g
Glukoza	:	2,2503 g
Fruktoza	:	2,1343 g
Sacharoza	:	70,4300 g
Laktoza	:	6,9500 g
Skrobia	:	219,0900 g
Błonnik pokarmowy	:	28,4350 g
Udział Energii z białka	:	16,8200 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30,9610 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,2190 %

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

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	
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
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g	mleko, gluten
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko)		
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
pomidor	60 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2310,0000 kcal
Białko	:	98,7020 g
Tłuszcz	:	63,7050 g
Węglowodany przyswajalne	:	320,1100 g
Sód	:	2487,4000 mg
Sól	:	6,1869 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25,2500 g
Glukoza	:	7,2766 g
Fruktoza	:	9,7240 g
Sacharoza	:	68,5080 g
Laktoza	:	5,8300 g
Skrobia	:	220,7600 g
Błonnik pokarmowy	:	29,3660 g
Udział Energii z białka	:	17,5580 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25,4980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56,9440 %

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
pomidor	60 gram	
sałata zielona 1/6		

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g	
warzywa oprószane (paseczki)		mleko, gluten, seler
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	
pasta bułgarska (twaróg, jaja)	60 g	jaja, mleko
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
dżem porcjowy (truskawka)	25 g	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2705,5000 kcal
Białko	: 141,5000 g
Tłuszcz	: 86,6650 g
Węglowodany przyswajalne	: 379,4700 g
Sód	: 2594,8000 mg
Sól	: 6,1062 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,2220 g
Glukoza	: 7,0223 g
Fruktoza	: 6,8761 g
Sacharoza	: 62,4010 g
Laktoza	: 5,1100 g
Skrobia	: 197,2800 g
Błonnik pokarmowy	: 79,1830 g
Udział Energii z białka	: 19,7630 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,2350 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53,0010 %

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, roszonka)		soja

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g	jaja, gluten
szpinak (szpinak, śmietana, mąka)	90 g	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	
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	: 2390,7000 kcal
Białko	: 97,8090 g
Tłuszcz	: 87,1600 g
Węglowodany przyswajalne	: 289,7800 g
Sód	: 2966,8000 mg
Sól	: 6,8037 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35,7200 g
Glukoza	: 5,4563 g
Fruktoza	: 10,0290 g
Sacharoza	: 40,6230 g
Laktoza	: 10,6980 g
Skrobia	: 214,3900 g
Błonnik pokarmowy	: 27,3140 g
Udział Energii z białka	: 16,7570 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,5980 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,6450 %

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 kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler, ziemniaki,mąka,śmietana)	450 ml	mleko, gluten, seler
knedle z mięsem i tłuszczem-7szt (topatka wieprzowa)		jaja, gluten
surówka z marchwi i chrzanu (marchew,chrzan)		mleko, 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	
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
-------	-------

Energia	:	2977,9000 kcal
Białko	:	102,1600 g
Tłuszcz	:	96,2670 g
Węglowodany przyswajalne	:	409,0800 g
Sód	:	2901,2000 mg
Sól	:	7,2551 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40,8740 g
Glukoza	:	7,6770 g
Fruktoza	:	6,8255 g
Sacharoza	:	63,0130 g
Laktoza	:	5,2800 g
Skrobia	:	314,7100 g
Błonnik pokarmowy	:	35,4370 g
Udział Energii z białka	:	14,0360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29,7590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56,2040 %

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