

piątek, 17 maj 2024

sobota, 18 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
jajko gotowane (jaja) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
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	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2279.8000 kcal
Białko	: 108.3100 g
Tłuszcz	: 72.6380 g
Węglowodany przyswajalne	: 300.1400 g
Sód	: 2004.7000 mg
Sól	: 4.8742 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.1070 g
Glukoza	: 8.3370 g
Fruktoza	: 8.1618 g
Sacharoza	: 47.1720 g
Laktoza	: 4.4200 g
Skrobia	: 194.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 45.5920 g
Udział Energii z białka	: 18.9400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.5780 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.4820 %

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
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
makaron gotowany (II danie) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2715.7000 kcal
Białko	: 136.1000 g
Tłuszcz	: 76.7760 g
Węglowodany przyswajalne	: 375.8700 g
Sód	: 2493.4000 mg
Sól	: 5.7054 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37.1930 g
Glukoza	: 5.0309 g
Fruktoza	: 6.0524 g
Sacharoza	: 58.1640 g
Laktoza	: 5.6600 g
Skrobia	: 200.4300 g
Błonnik pokarmowy	: 74.1330 g
Udział Energii z białka	: 19.8770 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.2290 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.8940 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 19 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
kotlet schabowy b/k smażony (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten	
fasolka szparagowa gotowana w sosie (fasolka, mąka, śmietana) mleko, gluten	100 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2475.2000 kcal
Białko	:	93.9840 g
Tłuszcz	:	91.8200 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.4600 g
Sód	:	2364.2000 mg
Sól	:	5.6685 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.5150 g
Glukoza	:	4.1717 g
Fruktoza	:	4.8451 g
Sacharoza	:	41.8060 g
Laktoza	:	3.5600 g
Skrobia	:	220.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8960 g
Udział Energii z białka	:	16.0650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	35.3130 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.6230 %

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

poniedziałek, 20 maj 2024

Śniadanie

kakao (mleko, kakao, cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno-żytnie z rogalcem (mąka pszenna, jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg truskawkowy (twaróg, truskawki) mleko	60 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej) 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) jaja, seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2511.4000 kcal
Białko	:	100.9000 g
Tłuszcz	:	69.7270 g
Węglowodany przyswajalne	:	334.2200 g
Sód	:	2711.8000 mg
Sól	:	6.6203 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9610 g
Glukoza	:	9.2460 g
Fruktoza	:	8.9091 g
Sacharoza	:	72.5570 g
Laktoza	:	13.0000 g
Skrobia	:	219.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	33.2210 g
Udział Energii z białka	:	17.0430 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.5010 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.4560 %

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

wtorek, 21 maj 2024

środa, 22 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
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, stonina wędzona,kielbasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2230.2000 kcal
Białko	: 89.9470 g
Tłuszcz	: 70.4330 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.0500 g
Sód	: 2283.8000 mg
Sól	: 5.4109 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.3350 g
Glukoza	: 5.4781 g
Fruktoza	: 4.8679 g
Sacharoza	: 38.0490 g
Laktoza	: 10.6400 g
Skrobia	: 209.6500 g
Błonnik pokarmowy	: 35.6470 g
Udział Energii z białka	: 16.9560 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.8740 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.1690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
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 rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
kapusta biała zasmażana (kapusta biała,ślonina,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
pasta twarogowa z kons rybna 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2865.7000 kcal
Białko	: 121.9400 g
Tłuszcz	: 113.3800 g
Węglowodany przyswajalne	: 307.1100 g
Sód	: 2626.6000 mg
Sól	: 6.2781 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.1200 g
Glukoza	: 5.4063 g
Fruktoza	: 5.0398 g
Sacharoza	: 48.2700 g
Laktoza	: 15.0400 g
Skrobia	: 222.9200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.9470 g
Udział Energii z białka	: 17.8230 %
Udział Energii z tłuszczów	: 37.2870 %
Udział Energii z węglowodanów	: 44.8890 %

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

czwartek, 23 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
papryka świeża	40 gram

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	
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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2183.8000 kcal
Białko	:	88.5080 g
Tłuszcz	:	64.9050 g
Węglowodany przyswajalne	:	260.5300 g
Sód	:	1970.2000 mg
Sól	:	4.2058 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.4710 g
Glukoza	:	2.8684 g
Fruktoza	:	2.8849 g
Sacharoza	:	49.7360 g
Laktoza	:	5.3980 g
Skrobia	:	191.7100 g
Błonnik pokarmowy	:	26.4270 g
Udział Energii z białka	:	17.8770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.4980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.6250 %

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