

piątek, 15 grudzień 2023

sobota, 16 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g jaja, gorczyca
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
rzodkiewka	

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja, mąka, marchew, pietruszka, seler, olej)	450 ml jaja, mleko, gluten, seler
ryba saute (filet rybny, mąka, olej)	100 g 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
margaryna śniadaniowa	15 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g mleko
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2164,6000 kcal
Białko	: 85,9340 g
Tłuszcz	: 65,5510 g
Węglowodany przyswajalne	: 294,3300 g
Sód	: 1831,7000 mg
Sól	: 4,4898 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 18,8960 g
Glukoza	: 8,9216 g
Fruktoza	: 8,8461 g
Sacharoza	: 55,2390 g
Laktoza	: 12,1800 g
Skrobia	: 199,4000 g
Błonnik pokarmowy	: 26,5210 g
Udział Energii z białka	: 16,2830 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,9470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55,7700 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, seler, gorczyca

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 1/3	33 gram mleko
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa, kukurydza, olej, musztarda)	gorczyca

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
kaszotto z mięsa i jarzyn, brokułów (kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, boczek, brokuły, marchew, pietruszka, seler)	220 g gluten, seler
sos koperkowy (koper, śmietana, mąka)	20 g mleko, gluten
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
margaryna śniadaniowa	15 g
pasztet drobiowy	55 gram mleko, gluten, soja

rzodkiewka

Posiłek nocy

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Energia	: 2165,9000 kcal
Białko	: 61,8980 g
Tłuszcz	: 86,0140 g
Węglowodany przyswajalne	: 272,8700 g
Sód	: 2438,8000 mg
Sól	: 6,0625 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27,8520 g
Glukoza	: 4,4297 g
Fruktoza	: 8,7827 g
Sacharoza	: 54,0830 g
Laktoza	: 3,8533 g
Skrobia	: 193,6400 g
Błonnik pokarmowy	: 26,7650 g
Udział Energii z białka	: 11,7170 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36,6330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,6500 %

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

niedziela, 17 grudzień 2023

poniedziałek, 18 grudzień 2023

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej)	60 g	seler
jajko gotowane	55 g	jaja

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron)	450 ml	jaja, gluten, seler
bitki wieprzowe b/k w sosie (mięsowieprzowe,mąka,mleko)	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
margaryna śniadaniowa	15 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	50 g	soja
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g	mleko

Posiłek nocy

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

Energia	: 2407,3000 kcal
Białko	: 111,5000 g
Tłuszcz	: 80,1340 g
Węglowodany przyswajalne	: 296,0200 g
Sód	: 2551,8000 mg
Sól	: 6,1788 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22,8490 g
Glukoza	: 3,7045 g
Fruktoza	: 5,4741 g
Sacharoza	: 54,3920 g
Laktoza	: 4,8900 g
Skrobia	: 218,1300 g
Błonnik pokarmowy	: 29,4090 g
Udział Energii z białka	: 18,9690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30,6730 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50,3590 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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	
pasta bułgarska (twaróg,jaja)	60 g	jaja, mleko
pomidor	60 gram	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g	gluten, soja

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka)	450 ml	mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g	
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
margaryna śniadaniowa	15 g	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z kukurydzą (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda)		gorczyca

Posiłek nocy

mandarynka	60 g	
------------	------	--

Energia	: 2146,7000 kcal
Białko	: 90,9140 g
Tłuszcz	: 73,2160 g
Węglowodany przyswajalne	: 267,3900 g
Sód	: 2288,6000 mg
Sól	: 5,6899 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24,5470 g
Glukoza	: 3,7497 g
Fruktoza	: 3,7571 g
Sacharoza	: 47,8380 g
Laktoza	: 12,4100 g
Skrobia	: 191,4600 g
Błonnik pokarmowy	: 26,8130 g
Udział Energii z białka	: 17,3820 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,4960 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,1230 %

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

wtorek, 19 grudzień 2023

środa, 20 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	
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja)	50 g	jaja
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	50 g	soja
pomidor	60 gram	

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka)	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
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja)	100	
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g	gluten, soja
ser topiony 1/3	33 gram	mleko
pomidor	60 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2096,5000 kcal
Białko	: 88,9500 g
Tłuszcz	: 60,8370 g
Węglowodany przyswajalne	: 283,3500 g
Sód	: 2527,0000 mg
Sól	: 6,3231 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29,1270 g
Glukoza	: 6,0166 g
Fruktoza	: 10,7180 g
Sacharoza	: 40,2310 g
Laktoza	: 10,9700 g
Skrobia	: 207,5300 g
Błonnik pokarmowy	: 29,1170 g
Udział Energii z białka	: 17,4690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26,8830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55,6480 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja)	90 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	50 g	mleko, dwutlenek siarki ora
rzodkiewka		

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna)	450 ml	mleko, gluten, seler
jabłko (jabłko)	180 g	
makaron z serem białym (makaron durum, twaróg, olej)	250 g	jaja, mleko, 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	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej)		gorczyca
pomidor	60 gram	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2484,0000 kcal
Białko	: 84,5120 g
Tłuszcz	: 75,1150 g
Węglowodany przyswajalne	: 353,1000 g
Sód	: 2444,0000 mg
Sól	: 5,4949 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,1790 g
Glukoza	: 7,2130 g
Fruktoza	: 16,2130 g
Sacharoza	: 69,4780 g
Laktoza	: 6,8400 g
Skrobia	: 244,2400 g
Błonnik pokarmowy	: 28,6130 g
Udział Energii z białka	: 13,9310 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,8610 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58,2080 %

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

czwartek, 21 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	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone)	45 g	gluten, soja
jajko gotowane 1/2szt. (jaja)	25 g	jaja
sałatka z brokułów(pacjenci) (brokuły, jogurt, kukurydza kon.)		mleko

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe, cebula, śmietana, olej)	110 g	mleko, gluten
sał.z kap. pekińs. i marchwi z olej (kapusta pekińska, marchew, olej)		
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	
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g	mleko
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	30 g	gluten, soja

Posiłek nocy

sok pomidorowy	100 g	
----------------	-------	--

Energia	:	2614,3000 kcal
Białko	:	140,3700 g
Tłuszcz	:	86,4040 g
Węglowodany przyswajalne	:	360,5500 g
Sód	:	2372,6000 mg
Sól	:	5,6399 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30,6580 g
Glukoza	:	2,6267 g
Fruktoza	:	2,4516 g
Sacharoza	:	39,1580 g
Laktoza	:	12,5600 g
Skrobia	:	201,5200 g
Błonnik pokarmowy	:	77,3310 g
Udział Energii z białka	:	20,1880 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27,9590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,8530 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler