

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
ogórek konserwowy	50 g gorczyca
dżem porcjowy (truskawka)	25 g

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
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, 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
margaryna śniadaniowa	15 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g mleko
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2200,0000 kcal
Białko	: 84,4600 g
Tłuszcz	: 75,4630 g
Węglowodany przyswajalne	: 282,1700 g
Sód	: 1932,1000 mg
Sól	: 4,7415 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 19,5380 g
Glukoza	: 11,8190 g
Fruktoza	: 11,2810 g
Sacharoza	: 50,1760 g
Laktoza	: 12,1800 g
Skrobia	: 186,0300 g
Błonnik pokarmowy	: 27,2440 g
Udział Energii z białka	: 15,7450 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,6530 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52,6020 %

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
jogurt naturalny	150 g mleko
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
papryka świeża	40 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2088,8000 kcal
Białko	: 59,9980 g
Tłuszcz	: 90,0330 g
Węglowodany przyswajalne	: 247,6900 g
Sód	: 2729,8000 mg
Sól	: 6,7900 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,7220 g
Glukoza	: 2,6607 g
Fruktoza	: 2,6317 g
Sacharoza	: 50,9710 g
Laktoza	: 3,8533 g
Skrobia	: 179,8800 g
Błonnik pokarmowy	: 24,5090 g
Udział Energii z białka	: 11,7580 %
Udział Energii z tłuszczów	: 39,7000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48,5420 %

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 papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa)	60 g	mleko

Posiłek nocy

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

Energia	: 2273,3000 kcal
Białko	: 107,9800 g
Tłuszcz	: 79,5370 g
Węglowodany przyswajalne	: 267,0100 g
Sód	: 2398,2000 mg
Sól	: 5,7939 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 22,7500 g
Glukoza	: 3,7788 g
Fruktoza	: 5,5397 g
Sacharoza	: 53,6660 g
Laktoza	: 4,8900 g
Skrobia	: 190,2900 g
Błonnik pokarmowy	: 30,0520 g
Udział Energii z białka	: 19,4920 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32,3060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48,2020 %

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	: 2079,9000 kcal
Białko	: 88,9500 g
Tłuszcz	: 72,8580 g
Węglowodany przyswajalne	: 253,6500 g
Sód	: 2194,1000 mg
Sól	: 5,4536 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24,4840 g
Glukoza	: 3,8242 g
Fruktoza	: 3,8229 g
Sacharoza	: 47,6210 g
Laktoza	: 12,4100 g
Skrobia	: 178,0700 g
Błonnik pokarmowy	: 26,4380 g
Udział Energii z białka	: 17,5610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32,3640 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50,0750 %

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
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
ogórek zielony 40g	
jajko gotowane	55 g jaja

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka)	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
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	: 2483,3000 kcal
Białko	: 88,6510 g
Tłuszcz	: 103,7500 g
Węglowodany przyswajalne	: 283,1400 g
Sód	: 2604,3000 mg
Sól	: 6,5167 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36,6870 g
Glukoza	: 7,8359 g
Fruktoza	: 11,4990 g
Sacharoza	: 40,8520 g
Laktoza	: 10,6500 g
Skrobia	: 204,5400 g
Błonnik pokarmowy	: 30,5390 g
Udział Energii z białka	: 14,6470 %
Udział Energii z tłuszczów	: 38,5700 %
Udział Energii z węglowodanów	: 46,7820 %

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
papryka świeża	40 gram

Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana)	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	: 2491,8000 kcal
Białko	: 87,4280 g
Tłuszcz	: 75,3270 g
Węglowodany przyswajalne	: 350,0600 g
Sód	: 2353,2000 mg
Sól	: 5,2681 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28,2080 g
Glukoza	: 8,0543 g
Fruktoza	: 17,1410 g
Sacharoza	: 69,8890 g
Laktoza	: 6,8400 g
Skrobia	: 238,8200 g
Błonnik pokarmowy	: 31,9060 g
Udział Energii z białka	: 14,4040 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,9230 %
Udział Energii z węglowodanów	: 57,6730 %

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	
pasta twarogowa z kons rybną		mleko, ryby

rzodkiewka

Posiłek nocy

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

Energia	:	2531,4000 kcal
Białko	:	136,1000 g
Tłuszcz	:	85,1720 g
Węglowodany przyswajalne	:	347,0300 g
Sód	:	2173,7000 mg
Sól	:	5,1424 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28,9520 g
Glukoza	:	2,7778 g
Fruktoza	:	2,5843 g
Sacharoza	:	39,0240 g
Laktoza	:	12,5600 g
Skrobia	:	188,1200 g
Błonnik pokarmowy	:	77,0330 g
Udział Energii z białka	:	20,1700 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,4000 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51,4300 %

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