

sobota, 20 kwiecień 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2651.7000 kcal
Białko	:	91.2460 g
Tłuszcz	:	77.7260 g
Węglowodany przyswajalne	:	343.7700 g
Sód	:	2494.7000 mg
Sól	:	6.0089 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.1590 g
Glukoza	:	7.7056 g
Fruktoza	:	12.4250 g
Sacharoza	:	62.9100 g
Laktoza	:	12.9000 g
Skrobia	:	242.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	28.5170 g
Udział Energii z białka	:	14.9610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6740 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.3650 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszk,seler,ryż) seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
surówka z marchwi i jabłka (marchew,jabłka)	140 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

wafel zbożowy	1 szt
mus warzywny (przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)	100 g

Energia	:	2490.4000 kcal
Białko	:	113.3200 g
Tłuszcz	:	71.1650 g
Węglowodany przyswajalne	:	315.6600 g
Sód	:	2590.2000 mg
Sól	:	6.2619 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.9470 g
Glukoza	:	6.6704 g
Fruktoza	:	8.8687 g
Sacharoza	:	58.5420 g
Laktoza	:	3.1080 g
Skrobia	:	230.2600 g
Błonnik pokarmowy	:	28.4930 g
Udział Energii z białka	:	19.2360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1800 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.5830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 22 kwiecień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pastą twarogową kurkumą (twaróg,jaja, kurkuma) jaja, mleko	60 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g
szczypiorek	100

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
jajko gotowane jaja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2181.8000 kcal
Białko	: 90.4750 g
Tłuszcz	: 65.1780 g
Węglowodany przyswajalne	: 276.6000 g
Sód	: 5766.4000 mg
Sól	: 5.2858 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26.9410 g
Glukoza	: 6.8438 g
Fruktoza	: 6.3695 g
Sacharoza	: 60.0090 g
Laktoza	: 4.5533 g
Skrobia	: 188.0600 g
Błonnik pokarmowy	: 26.9830 g
Udział Energii z białka	: 17.6120 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.5470 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.8420 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 23 kwiecień 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2332.0000 kcal
Białko	: 89.4090 g
Tłuszcz	: 72.1960 g
Węglowodany przyswajalne	: 299.7200 g
Sód	: 2540.4000 mg
Sól	: 6.3256 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.5620 g
Glukoza	: 3.7728 g
Fruktoza	: 3.8341 g
Sacharoza	: 46.5810 g
Laktoza	: 13.3920 g
Skrobia	: 220.2400 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7500 g
Udział Energii z białka	: 16.2100 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.4510 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.3400 %

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

środa, 24 kwiecień 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2620.2000 kcal
Białko	:	126.1600 g
Tłuszcz	:	77.8250 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.9300 g
Sód	:	2287.0000 mg
Sól	:	5.0687 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.2990 g
Glukoza	:	3.7792 g
Fruktoza	:	3.4001 g
Sacharoza	:	37.4990 g
Laktoza	:	10.2900 g
Skrobia	:	200.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	77.8100 g
Udział Energii z białka	:	19.1970 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.6440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.1580 %

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

czwartek, 25 kwiecień 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	140 g
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	10 g
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe,mąka,śmietana) mleko, gluten	
surówka z białej rzepy i marchwi z olejem (rzepa,marchew,olej)	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
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 ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2614.1000 kcal
Białko	:	102.0500 g
Tłuszcz	:	69.0290 g
Węglowodany przyswajalne	:	364.6600 g
Sód	:	2589.1000 mg
Sól	:	6.3577 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.9750 g
Glukoza	:	5.1757 g
Fruktoza	:	5.3997 g
Sacharoza	:	69.1910 g
Laktoza	:	13.7100 g
Skrobia	:	256.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	29.3110 g
Udział Energii z białka	:	16.4060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.9690 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58.6240 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler