

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	:	2653.1000 kcal
Białko	:	91.1570 g
Tłuszcz	:	77.7430 g
Węglowodany przyswajalne	:	344.0000 g
Sód	:	2478.5000 mg
Sól	:	5.9676 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.1640 g
Glukoza	:	7.7802 g
Fruktoza	:	12.4910 g
Sacharoza	:	62.9930 g
Laktoza	:	12.9000 g
Skrobia	:	242.6700 g
Błonnik pokarmowy	:	28.5920 g
Udział Energii z białka	:	14.9420 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.6720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.3860 %

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, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2476.2000 kcal
Białko	:	112.6800 g
Tłuszcz	:	81.1870 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.5900 g
Sód	:	2609.4000 mg
Sól	:	6.3083 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31.0370 g
Glukoza	:	4.6941 g
Fruktoza	:	6.6660 g
Sacharoza	:	34.4720 g
Laktoza	:	3.1080 g
Skrobia	:	230.2800 g
Błonnik pokarmowy	:	28.6300 g
Udział Energii z białka	:	19.2300 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1760 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.5940 %

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

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
kielbasa-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, 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
jajko gotowane jaja	55 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2143.8000 kcal
Białko	: 96.4280 g
Tłuszcz	: 54.9390 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.9000 g
Sód	: 5699.8000 mg
Sól	: 5.0286 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.5270 g
Glukoza	: 6.9929 g
Fruktoza	: 6.5011 g
Sacharoza	: 50.1420 g
Laktoza	: 4.1400 g
Skrobia	: 186.4200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.0260 g
Udział Energii z białka	: 19.8850 %
Udział Energii z tłuszczów	: 25.4900 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.6250 %

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) gluten, seler	450 ml
rizotto z mięsa i warzyw- duszone seler	
sos pomidorowy mleko, gluten	
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
kielbasa 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	: 2315.9000 kcal
Białko	: 88.6970 g
Tłuszcz	: 71.1810 g
Węglowodany przyswajalne	: 298.6100 g
Sód	: 2519.6000 mg
Sól	: 6.2728 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33.0060 g
Glukoza	: 3.3519 g
Fruktoza	: 3.2557 g
Sacharoza	: 46.6670 g
Laktoza	: 13.2120 g
Skrobia	: 220.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 27.6190 g
Udział Energii z białka	: 16.2010 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.2540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.5440 %

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,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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	:	2567.3000 kcal
Białko	:	125.9500 g
Tłuszcz	:	71.9420 g
Węglowodany przyswajalne	:	355.9700 g
Sód	:	2268.9000 mg
Sól	:	5.0227 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.4320 g
Glukoza	:	3.8537 g
Fruktoza	:	3.4659 g
Sacharoza	:	37.5820 g
Laktoza	:	10.1100 g
Skrobia	:	200.9800 g
Błonnik pokarmowy	:	77.8840 g
Udział Energii z białka	:	19.5640 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.1430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.2930 %

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,pietruszka,seler,śmietana,mąka) 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) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2552.7000 kcal
Białko	:	85.5790 g
Tłuszcz	:	68.9790 g
Węglowodany przyswajalne	:	365.6900 g
Sód	:	2543.3000 mg
Sól	:	6.1925 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.0140 g
Glukoza	:	5.4740 g
Fruktoza	:	5.6629 g
Sacharoza	:	69.7650 g
Laktoza	:	13.5300 g
Skrobia	:	256.7600 g
Błonnik pokarmowy	:	29.6210 g
Udział Energii z białka	:	14.1110 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.5910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60.2980 %

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