

piątek, 5 styczeń 2024

Śniadanie

kakao mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
miód porcjowy	1 szt
pomidor	60 gram

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
brokuły z wody	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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2663,0000 kcal
Białko	: 106,0400 g
Tłuszcz	: 86,9450 g
Węglowodany przyswajalne	: 347,7400 g
Sód	: 2705,4000 mg
Sól	: 6,7692 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,1860 g
Glukoza	: 5,1107 g
Fruktoza	: 5,3273 g
Sacharoza	: 55,9930 g
Laktoza	: 13,2780 g
Skrobia	: 242,7600 g
Błonnik pokarmowy	: 31,6860 g
Udział Energii z białka	: 16,3280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30,1240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53,5470 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 6 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja) jaja, mleko	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszk,seler) gluten, seler	450 ml
pień z kurczaka w sosie curry (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	g
sałata lodowa sosem ogrodowym gorczyca	
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(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten	
rzodkiewka-surówka	

Posiłek nocy

mandarynka	gram
------------	------

Energia	: 2187,4000 kcal
Białko	: 94,3820 g
Tłuszcz	: 73,7930 g
Węglowodany przyswajalne	: 275,1600 g
Sód	: 2615,1000 mg
Sól	: 5,7697 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 26,6280 g
Glukoza	: 3,5193 g
Fruktoza	: 3,5236 g
Sacharoza	: 44,7960 g
Laktoza	: 4,7500 g
Skrobia	: 208,8500 g
Błonnik pokarmowy	: 24,0740 g
Udział Energii z białka	: 17,6230 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,0010 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,3760 %

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

niedziela, 7 styczeń 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
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
sałatka jarska (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	60 g

Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------

Energia	: 2575,5000 kcal
Białko	: 112,6200 g
Tłuszcz	: 97,0650 g
Węglowodany przyswajalne	: 296,6800 g
Sód	: 2673,4000 mg
Sól	: 6,6896 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 33,3990 g
Glukoza	: 7,1838 g
Fruktoza	: 9,2581 g
Sacharoza	: 59,7050 g
Laktoza	: 5,8600 g
Skrobia	: 208,5900 g
Błonnik pokarmowy	: 30,5700 g
Udział Energii z białka	: 17,9410 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34,7930 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,2650 %

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

poniedziałek, 8 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
jogurt naturalny (mleko) mleko	125 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron 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
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2590,5000 kcal
Białko	: 88,6490 g
Tłuszcz	: 95,7130 g
Węglowodany przyswajalne	: 330,6000 g
Sód	: 2768,3000 mg
Sól	: 5,8654 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 39,8810 g
Glukoza	: 7,0300 g
Fruktoza	: 11,9150 g
Sacharoza	: 56,1380 g
Laktoza	: 5,5600 g
Skrobia	: 240,9400 g
Błonnik pokarmowy	: 26,8230 g
Udział Energii z białka	: 13,9690 %
Udział Energii z tłuszczów	: 33,9350 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52,0960 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 9 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pastą KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
buraczki na ciepło (mąka,śmietana) 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) jaja, gluten	120 g
masło (mleko)	
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
rzodkiewka-surówka	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2486,9000 kcal
Białko	: 107,6100 g
Tłuszcz	: 98,0950 g
Węglowodany przyswajalne	: 278,2700 g
Sód	: 2650,2000 mg
Sól	: 6,6308 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 42,5620 g
Glukoza	: 5,8755 g
Fruktoza	: 10,3860 g
Sacharoza	: 42,0660 g
Laktoza	: 12,6600 g
Skrobia	: 199,2200 g
Błonnik pokarmowy	: 29,3510 g
Udział Energii z białka	: 17,7400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 36,3860 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45,8740 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 10 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) 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
pomidor	60 gram
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten	
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) mleko, gluten	110 g
surówka z marchwi, selera, jabłka (marchew,jabłko,seler) seler	
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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g

Posiłek nocy

sok owocowy-mus (przecier z bananów i jabłek)	100 g
--	-------

Energia	: 2433,5000 kcal
Białko	: 108,8100 g
Tłuszcz	: 84,1320 g
Węglowodany przyswajalne	: 296,2900 g
Sód	: 2628,7000 mg
Sól	: 6,3707 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31,4670 g
Glukoza	: 7,1617 g
Fruktoza	: 9,5152 g
Sacharoza	: 48,7120 g
Laktoza	: 10,1100 g
Skrobia	: 214,7000 g
Błonnik pokarmowy	: 28,1710 g
Udział Energii z białka	: 18,3060 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,8460 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,8470 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 11 styczeń 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko) mleko, gluten	200 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
sałatka z brokułów(pacjenci) (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka mleko, gluten, seler	
surówka z białej rzepy z majonezem (rzepa,majonez,śmietana) jaja, mleko, gorczyca	
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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

rzodkiewka-surówka

Posiłek nocy

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

Energia	:	2845,9000 kcal
Białko	:	143,1300 g
Tłuszcz	:	96,5560 g
Węglowodany przyswajalne	:	400,2500 g
Sód	:	3002,1000 mg
Sól	:	7,0178 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37,4680 g
Glukoza	:	6,1637 g
Fruktoza	:	5,3462 g
Sacharoza	:	45,6370 g
Laktoza	:	13,9400 g
Skrobia	:	210,7700 g
Błonnik pokarmowy	:	77,9700 g
Udział Energii z białka	:	18,8170 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28,5620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52,6210 %

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