

piątek, 19 styczeń 2024

sobota, 20 styczeń 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
jajko gotowane jaja	55 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosolowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
ryba saute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka) seler	120 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2168.8000 kcal
Białko	: 109.3700 g
Tłuszcz	: 64.4350 g
Węglowodany przyswajalne	: 288.9100 g
Sód	: 2147.9000 mg
Sól	: 5.1587 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.0410 g
Glukoza	: 4.7257 g
Fruktoza	: 4.2385 g
Sacharoza	: 41.3170 g
Laktoza	: 11.9400 g
Skrobia	: 190.7600 g
Błonnik pokarmowy	: 45.7260 g
Udział Energii z białka	: 20.1330 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.6870 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.1810 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa fasolowa z ziemniakami (fasola"jas",marchew,pietruszka,sele,mąka,boczek,słonina wędzona) gluten, seler	450 ml
makaron z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten	250 g
banan	100 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2590.2000 kcal
Białko	: 91.4910 g
Tłuszcz	: 80.2010 g
Węglowodany przyswajalne	: 360.1200 g
Sód	: 2464.1000 mg
Sól	: 6.1590 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31.6490 g
Glukoza	: 8.9619 g
Fruktoza	: 8.5310 g
Sacharoza	: 76.7840 g
Laktoza	: 4.8500 g
Skrobia	: 251.4800 g
Błonnik pokarmowy	: 32.6190 g
Udział Energii z białka	: 14.4750 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.5500 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.9750 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 21 styczeń 2024

Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń wieprzowa w sosie mleko, gluten	
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	120 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, gorczyzca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2727.9000 kcal
Białko	:	102.7800 g
Tłuszcz	:	119.7400 g
Węglowodany przyswajalne	:	296.0400 g
Sód	:	2678.8000 mg
Sól	:	6.6438 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40.9200 g
Glukoza	:	6.2587 g
Fruktoza	:	7.4637 g
Sacharoza	:	57.8780 g
Laktoza	:	3.7100 g
Skrobia	:	209.5700 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9290 g
Udział Energii z białka	:	15.3810 %
Udział Energii z tłuszczów	:	40.3170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	44.3020 %

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

poniedziałek, 22 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta KAROTKA (twaróg,marchew) mleko	60 g
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą (sałata lodowa,ogórek zielony,kukurydza,musztarda,olej) gorczyzca	

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem (przecier pomidorowy, jaja,mąka,marchew,pietruszka,seler,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pieczeń z kurczaka w sosie curry (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	g
sur z młodej kapusty z ogórkiem zielonym (kapusta biała,koper,olej)	
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 kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2143.9000 kcal
Białko	:	82.4880 g
Tłuszcz	:	75.6470 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.2300 g
Sód	:	2017.1000 mg
Sól	:	5.0097 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.6340 g
Glukoza	:	10.0580 g
Fruktoza	:	9.1533 g
Sacharoza	:	52.1900 g
Laktoza	:	5.4000 g
Skrobia	:	183.2900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.4430 g
Udział Energii z białka	:	15.7740 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.5490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.6770 %

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

wtorek, 23 styczeń 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
humus z fasoli "Jaś" (fasola Jaś, marchew, pietruszka, seler,cebula, olej) seler	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszk,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka ze słoniną i cebulką jaja	
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
papryka świeża	50 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2538.5000 kcal
Białko	: 69.3470 g
Tłuszcz	: 82.6790 g
Węglowodany przyswajalne	: 362.1300 g
Sód	: 2179.4000 mg
Sól	: 5.4548 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.8290 g
Glukoza	: 6.1042 g
Fruktoza	: 6.2675 g
Sacharoza	: 48.9740 g
Laktoza	: 10.1600 g
Skrobia	: 285.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9790 g
Udział Energii z białka	: 11.2300 %
Udział Energii z tłuszczów	: 30.1260 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.6440 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 24 styczeń 2024

Śniadanie

kakao (mleko,kakao,cukier) mleko	200 ml
pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten	
masło (mleko)	10 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	30 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kotlet mielony drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g,jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
fasolka szparagowa w sosie (fasolka,mąka,śmietana) mleko, gluten	100 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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
ogórek zielony	50 g

Posiłek nocy

pomarańcza	100 g
------------	-------

Energia	: 2703.3000 kcal
Białko	: 99.6660 g
Tłuszcz	: 91.6350 g
Węglowodany przyswajalne	: 353.9700 g
Sód	: 2497.9000 mg
Sól	: 6.1558 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.3240 g
Glukoza	: 7.5594 g
Fruktoza	: 7.8185 g
Sacharoza	: 60.7310 g
Laktoza	: 13.1900 g
Skrobia	: 252.1700 g
Błonnik pokarmowy	: 31.2230 g
Udział Energii z białka	: 15.1050 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.2480 %
Udział Energii z węglowodanów	: 53.6470 %

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

czwartek, 25 styczeń 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
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ogórkowa z ziemniakami (ogórek kiszony,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, dwutlenek siarki, seler	450 ml
makaron z sosem neapolitańskim jaja, gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
mandarynka	80 gram

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 selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2338.4000 kcal
Białko	:	100.6400 g
Tłuszcz	:	79.2750 g
Węglowodany przyswajalne	:	293.6100 g
Sód	:	2788.6000 mg
Sól	:	6.9757 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.2760 g
Glukoza	:	5.3218 g
Fruktoza	:	5.3901 g
Sacharoza	:	49.0080 g
Laktoza	:	12.2100 g
Skrobia	:	215.7300 g
Błonnik pokarmowy	:	22.3960 g
Udział Energii z białka	:	17.5750 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1500 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2750 %

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