

piątek, 29 grudzień 2023

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszena, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna, szczypiorek)	160 g	jaja
pomidor	60 gram	
sałata zielona 1/6		
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja

II Śniadanie

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

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszena)	450 ml	mleko, gluten, seler
seler panierowany		jaja, gluten
brokuły z wody	120 g	
surówka z kapusty kiszonej i marchwi (kapusta kiszona, marchew, olej)		dwutlenek siarki ora
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

jogurt naturalny (mleko)	125 g	mleko
-----------------------------	-------	-------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszena, jaja)	100	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g	
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g	mleko, dwutlenek siarki ora
sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli		dwutlenek siarki ora

Posiłek nocy

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

piątek, 29 grudzień 2023

sobota, 30 grudzień 2023

Energia	:	2554,1000 kcal
Białko	:	95,5360 g
Tłuszcz	:	121,9900 g
Węglowodany przyswajalne	:	248,1100 g
Sód	:	3034,0000 mg
Sól	:	6,5304 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36,6670 g
Glukoza	:	8,5432 g
Fruktoza	:	12,5360 g
Sacharoza	:	16,5210 g
Laktoza	:	10,1400 g
Skrobia	:	193,7300 g
Błonnik pokarmowy	:	40,2090 g
Udział Energii z białka	:	15,4560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	44,4050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	40,1390 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ser topiony 1/2	50 gram mleko
rzodkiewka-surówka	

II Śniadanie

jajko gotowane	55 g jaja
----------------	--------------

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka)	450 ml mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g jaja, gluten
sałata zielona z sosem ogrodowym	gorczyca
marchew z wody (marchew)	
makaron II danie (mąka pszenna, jaja)	jaja, gluten
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko)	40 gram mleko
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g gluten, soja
ogórek zielony 40g	

Posiłek nocy

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

sobota, 30 grudzień 2023

Energia	:	2194,8000	kcal
Białko	:	100,2800	g
Tłuszcz	:	93,0320	g
Węglowodany przyswajalne	:	223,5300	g
Sód	:	3031,6000	mg
Sól	:	7,5444	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	40,7480	g
Glukoza	:	9,3325	g
Fruktoza	:	12,9900	g
Sacharoza	:	16,0250	g
Laktoza	:	1,0200	g
Skrobia	:	179,7900	g
Błonnik pokarmowy	:	30,9780	g
Udział Energii z białka	:	18,8100	%
Udział Energii z tłuszczów	:	39,2620	%
Udział Energii z węglowodanów	:	41,9280	%

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

niedziela, 31 grudzień 2023

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g	soja
jajko gotowane	55 g	jaja
sałatka jarska z kurkumą (marchew,pietruszka,seler)	60 g	seler, gorczyca

II Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler)	450 ml	gluten, seler
bitki drobiowe w sosie (mięso drobiowe,mleko,mąka)	g	mleko, gluten
ćwikła	130 g	
kalafior z wody (kalafior)		
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg)	60 g	mleko
rzodkiewka-surówka		
mix sałat (rukola/roszponka)		soja

Posiłek nocy

baton zbożowy	35 g	
---------------	------	--

niedziela, 31 grudzień 2023

Energia	:	2016,4000 kcal
Białko	:	97,9940 g
Tłuszcz	:	81,3830 g
Węglowodany przyswajalne	:	208,5200 g
Sód	:	3392,9000 mg
Sól	:	5,3152 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26,2350 g
Glukoza	:	3,5975 g
Fruktoza	:	3,3356 g
Sacharoza	:	23,2950 g
Laktoza	:	4,4300 g
Skrobia	:	167,3700 g
Błonnik pokarmowy	:	30,4450 g
Udział Energii z białka	:	20,0140 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37,3980 %
Udział Energii z węglowodanów	:	42,5880 %

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

poniedziałek, 1 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana)	60 g mleko, dwutlenek siarki ora
sałata lodowa z ogórkiem ziel, kukurydzą	gorczyca

II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruszk a,seler,śmietana,olej)	450 ml mleko, seler
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sałatka z kapusty białej z papryką	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko)	
ziemniaki	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jajko gotowane (jaja)	50 g jaja
--------------------------	--------------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100 jaja, gluten
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe)	47 g soja
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt)	jaja, mleko, gluten
pomidor	60 gram

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 1 styczeń 2024

Energia	:	1979,2000	kcal
Białko	:	101,7800	g
Tłuszcz	:	70,2030	g
Węglowodany przyswajalne	:	218,0400	g
Sód	:	2244,2000	mg
Sól	:	5,4326	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25,3440	g
Glukoza	:	11,7500	g
Fruktoza	:	13,9890	g
Sacharoza	:	21,9700	g
Laktoza	:	2,7700	g
Skrobia	:	162,0600	g
Błonnik pokarmowy	:	33,9580	g
Udział Energii z białka	:	21,3030	%
Udział Energii z tłuszczów	:	33,0600	%
Udział Energii z węglowodanów	:	45,6370	%

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

wtorek, 2 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta jajeczna (jaja, musztarda)	80 g	jaja, gorczyca
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
ogórek kons		gorczyca
sałata zielona 1/6		

II Śniadanie

twaróg półtłusty (twaróg)	60g	mleko
------------------------------	-----	-------

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
udziec z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g	
jarzyny z wody (marchew,seler,pietruszka)	120 g	seler
brukselka z wody	120 g	
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pasta bułgarska (twaróg,jaja)	60 g	jaja, mleko
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
papryka świeża	40 gram	

Posiłek nocy

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

wtorek, 2 styczeń 2024

środa, 3 styczeń 2024

Energia	:	2430,3000 kcal
Białko	:	154,4000 g
Tłuszcz	:	85,7950 g
Węglowodany przyswajalne	:	294,2800 g
Sód	:	2606,6000 mg
Sól	:	6,1352 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,8760 g
Glukoza	:	8,2265 g
Fruktoza	:	12,3610 g
Sacharoza	:	18,5190 g
Laktoza	:	4,3900 g
Skrobia	:	153,0300 g
Błonnik pokarmowy	:	89,2960 g
Udział Energii z białka	:	24,0600 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30,0820 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45,8580 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko)	200 ml	mleko, gluten
pieczywo graham (mąka graham, mąka pszenna, jaja, woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
ser żółty 40g (mleko)	40 gram	mleko
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna)		mleko, gluten, soja
pomidor	60 gram	
mix sałat (rukola, roszonka)		soja

II Śniadanie

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

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej)	450 ml	mleko, gluten, seler
pulpet drobiowo wieprzowy (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna)	90 g	jaja, gluten
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g	
szpinak (szpinak, śmietana, mąka)	90 g	mleko, gluten
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia, agrest, rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna, jaja)	100	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g	
jajko gotowane	55 g	jaja
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej)		gorczyca

Posiłek nocy

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

środa, 3 styczeń 2024

Energia	:	2168,0000	kcal
Białko	:	97,4250	g
Tłuszcz	:	90,5500	g
Węglowodany przyswajalne	:	223,9500	g
Sól	:	2747,3000	mg
Sól	:	6,2543	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35,6150	g
Glukoza	:	9,1334	g
Fruktoza	:	14,0250	g
Sacharoza	:	10,3990	g
Laktoza	:	8,5980	g
Skrobia	:	176,8000	g
Błonnik pokarmowy	:	33,1010	g
Udział Energii z białka	:	18,5530	%
Udział Energii z tłuszczów	:	38,7990	%
Udział Energii z węglowodanów	:	42,6480	%

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

czwartek, 4 styczeń 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml	
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda)	140 g	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa)	60 g	mleko
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone)	45 g	gluten, soja
rzodkiewka-surówka		
mix sałat (rukola,roszponka)		soja
jogurt naturalny (mleko)	125 g	mleko

II Śniadanie

kanapka z wędliną (bułka pszenno-żytnia,mleko, kielbasa wieprzowa)	100g	jaja, gluten, soja
---	------	--------------------

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler, ziemniaki,mąka,śmietana)	450 ml	mleko, gluten, seler
jajko gotowane (jaja)	55 g	jaja
surówka z marchwi i chrzanu (marchew,chrzan)		mleko, dwutlenek siarki ora
sałata zielona z sosem ogrodowym		gorczyca
ziemniaki	300 g	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml	

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml	
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja)	100	jaja, gluten
masło (mleko)	10 g	
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe)	45 g	gluten, soja
ser topiony 1/2	50 gram	mleko
sałatka z brokułów(pacjenci) (brokuły,jogurt,kukurydza kon.)		mleko

Posiłek nocy

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

czwartek, 4 styczeń 2024

Energia	:	2118,4000 kcal
Białko	:	88,4320 g
Tłuszcz	:	82,1340 g
Węglowodany przyswajalne	:	237,8500 g
Sód	:	3079,6000 mg
Sól	:	7,6593 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35,2450 g
Glukoza	:	9,7079 g
Fruktoza	:	13,3150 g
Sacharoza	:	17,2340 g
Laktoza	:	2,9100 g
Skrobia	:	186,7800 g
Błonnik pokarmowy	:	39,0760 g
Udział Energii z białka	:	17,3030 %
Udział Energii z tłuszczów	:	36,1590 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46,5390 %

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