

piątek, 22 marzec 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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
kopytka z tłuszczem i cukrem- gotowane jaja	
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
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2738.4000 kcal
Białko	: 77.3700 g
Tłuszcz	: 87.4290 g
Węglowodany przyswajalne	: 395.1000 g
Sód	: 2296.2000 mg
Sól	: 5.7523 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.1750 g
Glukoza	: 10.6200 g
Fruktoza	: 14.7630 g
Sacharoza	: 57.0500 g
Laktoza	: 10.2300 g
Skrobia	: 292.9500 g
Błonnik pokarmowy	: 30.5400 g
Udział Energii z białka	: 11.5620 %
Udział Energii z tłuszczów	: 29.3960 %
Udział Energii z węglowodanów	: 59.0420 %

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

sobota, 23 marzec 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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
sałata zielona 1/6	

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2202.2000 kcal
Białko	: 90.3860 g
Tłuszcz	: 47.9960 g
Węglowodany przyswajalne	: 300.3400 g
Sód	: 2131.0000 mg
Sól	: 5.1009 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.9310 g
Glukoza	: 4.6359 g
Fruktoza	: 6.6703 g
Sacharoza	: 57.0980 g
Laktoza	: 7.2000 g
Skrobia	: 217.4900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.5700 g
Udział Energii z białka	: 18.1240 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.6540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.2220 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 24 marzec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszk, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
pieś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	100 g
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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 jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2205.0000 kcal
Białko	:	85.9520 g
Tłuszcz	:	79.9550 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.4800 g
Sód	:	2651.1000 mg
Sól	:	6.2512 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.4940 g
Glukoza	:	3.1591 g
Fruktoza	:	3.1955 g
Sacharoza	:	43.2810 g
Laktoza	:	3.3880 g
Skrobia	:	218.0600 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3080 g
Udział Energii z białka	:	15.7330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9280 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.3390 %

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

poniedziałek, 25 marzec 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
pomidor	60 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g

sałata zielona 1/6

Obiad

zupa jarzynowa lc (marchew,pietruszk,seler, śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 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
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	

Posiłek nocy

mus warzywny	100 g
--------------	-------

(przecier z jabłek, zielonego groszku, brokułów)

Energia	:	2391.3000 kcal
Białko	:	101.9300 g
Tłuszcz	:	76.2910 g
Węglowodany przyswajalne	:	272.0100 g
Sód	:	2450.0000 mg
Sól	:	5.9523 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.8510 g
Glukoza	:	5.6968 g
Fruktoza	:	5.8740 g
Sacharoza	:	47.2490 g
Laktoza	:	10.1500 g
Skrobia	:	197.8300 g
Błonnik pokarmowy	:	26.0930 g
Udział Energii z białka	:	18.6820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4620 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.8560 %

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

wtorek, 26 marzec 2024

środa, 27 marzec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,zelatyna)	60 g
twaróg z pietruszka zieloną (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszką) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
mandarynka	80 gram
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
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	:	2038.5000 kcal
Białko	:	73.0200 g
Tłuszcz	:	59.6690 g
Węglowodany przyswajalne	:	270.2100 g
Sód	:	2051.6000 mg
Sól	:	4.5855 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	26.6740 g
Glukoza	:	7.0209 g
Fruktoza	:	7.0042 g
Sacharoza	:	48.8180 g
Laktoza	:	5.1300 g
Skrobia	:	193.7400 g
Błonnik pokarmowy	:	27.2770 g
Udział Energii z białka	:	15.2930 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.1170 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.5900 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z grzankami (brokuły, marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, gluten	120 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
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2235.4000 kcal
Białko	:	86.1570 g
Tłuszcz	:	61.1190 g
Węglowodany przyswajalne	:	302.2100 g
Sód	:	2349.2000 mg
Sól	:	5.7869 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.0240 g
Glukoza	:	3.4065 g
Fruktoza	:	3.4616 g
Sacharoza	:	53.7120 g
Laktoza	:	13.1700 g
Skrobia	:	218.9200 g
Błonnik pokarmowy	:	27.7010 g
Udział Energii z białka	:	16.3830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1500 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57.4670 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 28 marzec 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
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy,ryż,marchew,pietruska,seler,śmietana,olej) mleko, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
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
pasta twarogowa kurkuma (twaróg,jaja,kurkuma) jaja, mleko	60 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2130.6000 kcal
Białko	: 104.8700 g
Tłuszcz	: 59.8150 g
Węglowodany przyswajalne	: 262.3300 g
Sód	: 6002.8000 mg
Sól	: 5.8762 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 29.8650 g
Glukoza	: 5.8988 g
Fruktoza	: 10.7570 g
Sacharoza	: 34.7500 g
Laktoza	: 13.1530 g
Skrobia	: 187.2200 g
Błonnik pokarmowy	: 25.2570 g
Udział Energii z białka	: 20.9000 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.8210 %
Udział Energii z węglowodanów	: 52.2790 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler