

piątek, 5 styczeń 2024

sobota, 6 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 | |
| surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (kapusta kiszona,marchew,olej) dwutlenek siarki | |
| 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 |
| sałatka z fasolki szparagowej(kolacja) | |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2723,4000 kcal |
| Białko | : 104,2900 g |
| Tłuszcz | : 96,6690 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 341,6500 g |
| Sód | : 2897,9000 mg |
| Sól | : 7,2505 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 32,8510 g |
| Glukoza | : 5,1245 g |
| Fruktoza | : 5,2941 g |
| Sacharoza | : 57,2690 g |
| Laktoza | : 13,2780 g |
| Skrobia | : 235,0000 g |
| Błonnik pokarmowy | : 33,9470 g |
| Udział Energii z białka | : 15,7200 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 32,7840 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 51,4960 % |

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

Śniadanie

| | |
|--|--------|
| herbata (herbata granulowana,woda) | 250 ml |
| pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten | 90 g |
| masło (mleko) | 10 g |
| ogórek zielony 40g | |
| pasta bułgarska (twaróg,jaja) jaja, mleko | 60 g |
| kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| 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, gorczyca | |
| rzodkiewka-surówka | |

Posiłek nocy

| | |
|------------|------|
| mandarynka | gram |
|------------|------|

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2200,8000 kcal |
| Białko | : 92,2590 g |
| Tłuszcz | : 82,8300 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 260,7400 g |
| Sód | : 2566,7000 mg |
| Sól | : 5,6487 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 27,5570 g |
| Glukoza | : 3,1030 g |
| Fruktoza | : 2,9255 g |
| Sacharoza | : 44,7910 g |
| Laktoza | : 4,7500 g |
| Skrobia | : 195,4300 g |
| Błonnik pokarmowy | : 23,1630 g |
| Udział Energii z białka | : 17,1050 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 34,5530 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 48,3420 % |

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 |
| kotlet schabowy b/k (mięso wieprzowe, jaja, mąka pszenna, mleko, olej słonecznikowy) jaja, mleko, gluten | |
| 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 | : 2801,2000 kcal |
| Białko | : 112,0400 g |
| Tłuszcz | : 120,9900 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 298,2900 g |
| Sód | : 2700,0000 mg |
| Sól | : 6,7558 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 34,1290 g |
| Glukoza | : 7,3330 g |
| Fruktoza | : 9,3897 g |
| Sacharoza | : 59,1720 g |
| Laktoza | : 5,5010 g |
| Skrobia | : 210,9900 g |
| Błonnik pokarmowy | : 33,6000 g |
| Udział Energii z białka | : 16,4160 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 39,8820 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 43,7020 % |

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 |
| jajka w sosie tatarskim 1szt (jaja, śmietana, warzywa konserwowe) jaja, mleko, gorczyca | 60 g |
| papryka świeża | 40 gram |
| jogurt naturalny (mleko) mleko | 125 g |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa żurek z ziemniakami (żurek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,boczek wędzony, słonina wędzona,kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler | 450 ml |
| łazanki z kapustą i kielbasą-p jaja, gluten, soja | |
| 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 |
| ogórek konserwowy gorczyca | 50 g |

Posiłek nocy

| | |
|------------|-------|
| pomarańcza | 100 g |
|------------|-------|

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2730,9000 kcal |
| Białko | : 93,1390 g |
| Tłuszcz | : 129,5800 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 285,7300 g |
| Sód | : 4068,6000 mg |
| Sól | : 9,0261 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 43,1900 g |
| Glukoza | : 5,6403 g |
| Fruktoza | : 5,5251 g |
| Sacharoza | : 48,3010 g |
| Laktoza | : 3,6200 g |
| Skrobia | : 211,5100 g |
| Błonnik pokarmowy | : 26,8090 g |
| Udział Energii z białka | : 13,8920 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 43,4890 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 42,6190 % |

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

wtorek, 9 styczeń 2024

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 |
| 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 grochówka (groch luskany, marchew,pietruszkaseler,mąka, boczek) 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 | : 2578,1000 kcal |
| Białko | : 114,3900 g |
| Tłuszcz | : 101,6100 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 284,3000 g |
| Sód | : 2613,9000 mg |
| Sól | : 6,5400 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 42,7980 g |
| Glukoza | : 5,4051 g |
| Fruktoza | : 9,9271 g |
| Sacharoza | : 42,0300 g |
| Laktoza | : 12,3000 g |
| Skrobia | : 206,8200 g |
| Błonnik pokarmowy | : 33,5880 g |
| Udział Energii z białka | : 18,2350 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 36,4460 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 45,3200 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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 |
| papryka świeża | 40 gram |
| sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, gorczyca | |
| sałata zielona 1/6 | |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszkaseler, makaron) jaja, gluten, seler | 450 ml |
| pieczeń wieprzowa w sosie mleko, gluten | |
| sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej) | |
| 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 | : 2657,8000 kcal |
| Białko | : 106,4400 g |
| Tłuszcz | : 115,9800 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 283,3400 g |
| Sód | : 2555,4000 mg |
| Sól | : 6,1859 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 38,3290 g |
| Glukoza | : 8,8505 g |
| Fruktoza | : 8,7529 g |
| Sacharoza | : 46,9490 g |
| Laktoza | : 10,1100 g |
| Skrobia | : 201,0500 g |
| Błonnik pokarmowy | : 28,4310 g |
| Udział Energii z białka | : 16,3570 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 40,1020 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 43,5420 % |

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

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 |
| pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten) | 50g |
| rzodkiewka-surówka | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2728,1000 kcal |
| Białko | : | 139,2000 g |
| Tłuszcz | : | 90,4200 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 388,6100 g |
| Sód | : | 2865,3000 mg |
| Sól | : | 6,6757 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 35,3330 g |
| Glukoza | : | 6,3874 g |
| Fruktoza | : | 5,5435 g |
| Sacharoza | : | 45,6420 g |
| Laktoza | : | 13,9400 g |
| Skrobia | : | 198,7000 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 77,8540 g |
| Udział Energii z białka | : | 19,0360 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 27,8210 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53,1430 % |

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