

piątek, 7 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) 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
pasta twarogowa z brokułami 80g (twaróg, brokuły) mleko	80 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2187.4000 kcal
Białko	:	100.2300 g
Tłuszcz	:	59.7260 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.6800 g
Sód	:	2220.2000 mg
Sól	:	5.3851 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9530 g
Glukoza	:	7.2515 g
Fruktoza	:	9.2543 g
Sacharoza	:	46.7550 g
Laktoza	:	4.8780 g
Skrobia	:	204.1300 g
Błonnik pokarmowy	:	26.1660 g
Udział Energii z białka	:	19.4510 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.0790 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4700 %

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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanek warzywna, cebula, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2364.1000 kcal
Białko	:	89.3540 g
Tłuszcz	:	78.7750 g
Węglowodany przyswajalne	:	274.1400 g
Sód	:	2581.4000 mg
Sól	:	6.0935 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.6100 g
Glukoza	:	4.8383 g
Fruktoza	:	9.3827 g
Sacharoza	:	34.9550 g
Laktoza	:	11.1500 g
Skrobia	:	204.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	24.6570 g
Udział Energii z białka	:	16.5250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.7780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.6970 %

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

niedziela, 9 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa, marchew, pietruszka, seler, makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe- duszone(w sosie) (mięso wieprzowe, mąka, mleko) mleko, gluten	
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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2402.9000 kcal
Białko	:	106.7300 g
Tłuszcz	:	67.9170 g
Węglowodany przyswajalne	:	309.7200 g
Sód	:	2369.3000 mg
Sól	:	5.1501 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5080 g
Glukoza	:	2.4340 g
Fruktoza	:	2.5388 g
Sacharoza	:	62.5280 g
Laktoza	:	7.6200 g
Skrobia	:	225.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3090 g
Udział Energii z białka	:	18.7490 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8440 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4070 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 10 czerwiec 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 kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
jajko gotowane na miękko 1szt (jaja) jaja	50 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
marchew z wody- gotowana (marchew)	
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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza, jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2278.9000 kcal
Białko	:	94.0130 g
Tłuszcz	:	61.6840 g
Węglowodany przyswajalne	:	301.6900 g
Sód	:	2364.1000 mg
Sól	:	5.8223 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.7380 g
Glukoza	:	7.6500 g
Fruktoza	:	7.6387 g
Sacharoza	:	49.7330 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	220.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	30.6860 g
Udział Energii z białka	:	17.5890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.9660 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.4450 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 11 czerwiec 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
pastą z twarogu i papryki kons, jaj (twaróg, jaja, papryka kon.) jaja, mleko	60 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
gulasz drobiowy- duszony (mięso drobiowe, mąka, śmietana) mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2276.0000 kcal
Białko	:	84.7760 g
Tłuszcz	:	65.5030 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.5500 g
Sód	:	2202.0000 mg
Sól	:	5.0219 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4670 g
Glukoza	:	4.5829 g
Fruktoza	:	8.9181 g
Sacharoza	:	49.1140 g
Laktoza	:	4.9000 g
Skrobia	:	207.6200 g
Błonnik pokarmowy	:	29.8900 g
Udział Energii z białka	:	16.4070 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.5230 %
Udział Energii z węglowodanów	:	55.0700 %

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

środa, 12 czerwiec 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
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem (przecier pomidorowy, ryż, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) mleko, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2188.9000 kcal
Białko	:	86.2600 g
Tłuszcz	:	71.6080 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.2100 g
Sód	:	2705.4000 mg
Sól	:	5.8917 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.6510 g
Glukoza	:	8.8657 g
Fruktoza	:	10.2290 g
Sacharoza	:	44.5360 g
Laktoza	:	10.4300 g
Skrobia	:	190.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	29.7620 g
Udział Energii z białka	:	16.5060 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.8310 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.6630 %

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

czwartek, 13 czerwiec 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2372.9000 kcal
Białko	:	91.9320 g
Tłuszcz	:	79.9250 g
Węglowodany przyswajalne	:	274.1500 g
Sód	:	1651.2000 mg
Sól	:	3.9004 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.2980 g
Glukoza	:	4.6861 g
Fruktoza	:	9.2530 g
Sacharoza	:	55.4350 g
Laktoza	:	14.4400 g
Skrobia	:	183.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	18.7120 g
Udział Energii z białka	:	16.8400 %
Udział Energii z tłuszczów	:	32.9420 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.2180 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler