

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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 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	: 2052.3000 kcal
Białko	: 82.5690 g
Tłuszcz	: 58.6730 g
Węglowodany przyswajalne	: 267.0300 g
Sód	: 2155.3000 mg
Sól	: 5.2216 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.9170 g
Glukoza	: 7.3260 g
Fruktoza	: 9.3201 g
Sacharoza	: 46.7390 g
Laktoza	: 4.8780 g
Skrobia	: 190.3400 g
Błonnik pokarmowy	: 25.8000 g
Udział Energii z białka	: 17.1440 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.4100 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.4450 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 8 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-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) gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak, mieszanka 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	: 2357.7000 kcal
Białko	: 89.3520 g
Tłuszcz	: 77.9100 g
Węglowodany przyswajalne	: 274.4100 g
Sód	: 2580.1000 mg
Sól	: 6.0902 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 38.0810 g
Glukoza	: 4.9874 g
Fruktoza	: 9.5143 g
Sacharoza	: 35.1210 g
Laktoza	: 10.9700 g
Skrobia	: 204.6700 g
Błonnik pokarmowy	: 24.8060 g
Udział Energii z białka	: 16.5750 %
Udział Energii z tłuszczów	: 32.5190 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.9060 %

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	:	2404.3000 kcal
Białko	:	106.6400 g
Tłuszcz	:	67.9350 g
Węglowodany przyswajalne	:	309.9500 g
Sód	:	2353.0000 mg
Sól	:	5.1087 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.5130 g
Glukoza	:	2.5085 g
Fruktoza	:	2.6046 g
Sacharoza	:	62.6110 g
Laktoza	:	7.6200 g
Skrobia	:	225.0900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.3830 g
Udział Energii z białka	:	18.7280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.8430 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54.4300 %

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) gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
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, gorczyca	60 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2316.5000 kcal
Białko	:	92.6370 g
Tłuszcz	:	70.7750 g
Węglowodany przyswajalne	:	294.5100 g
Sód	:	2292.5000 mg
Sól	:	5.6433 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.2420 g
Glukoza	:	5.3542 g
Fruktoza	:	5.6304 g
Sacharoza	:	47.1140 g
Laktoza	:	9.7500 g
Skrobia	:	220.3500 g
Błonnik pokarmowy	:	25.4400 g
Udział Energii z białka	:	16.9540 %
Udział Energii z tłuszczów	:	29.1450 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.9010 %

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

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
pasta 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	:	2135.4000 kcal
Białko	:	68.2100 g
Tłuszcz	:	56.8550 g
Węglowodany przyswajalne	:	285.2300 g
Sód	:	2110.3000 mg
Sól	:	4.7419 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.0280 g
Glukoza	:	4.8066 g
Fruktoza	:	9.1155 g
Sacharoza	:	49.3640 g
Laktoza	:	4.9000 g
Skrobia	:	207.6300 g
Błonnik pokarmowy	:	30.1140 g
Udział Energii z białka	:	14.1700 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.5750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.2550 %

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) 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	:	2173.2000 kcal
Białko	:	86.1330 g
Tłuszcz	:	69.8430 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.3100 g
Sód	:	2702.2000 mg
Sól	:	5.8837 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5850 g
Glukoza	:	9.0148 g
Fruktoza	:	10.3610 g
Sacharoza	:	44.7030 g
Laktoza	:	10.0700 g
Skrobia	:	190.0400 g
Błonnik pokarmowy	:	29.9110 g
Udział Energii z białka	:	16.6090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	30.3030 %
Udział Energii z węglowodanów	:	53.0880 %

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,pietruska,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) 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	:	2306.7000 kcal
Białko	:	90.0720 g
Tłuszcz	:	77.8450 g
Węglowodany przyswajalne	:	264.9500 g
Sód	:	1624.1000 mg
Sól	:	3.8326 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	36.1740 g
Glukoza	:	4.3261 g
Fruktoza	:	8.9330 g
Sacharoza	:	54.4650 g
Laktoza	:	14.0800 g
Skrobia	:	176.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	17.0920 g
Udział Energii z białka	:	16.9890 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.0370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9740 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler