

piątek, 7 czerwiec 2024

sobota, 8 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
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa, 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	:	2092.9000 kcal
Białko	:	98.5820 g
Tłuszcz	:	59.5130 g
Węglowodany przyswajalne	:	259.1400 g
Sód	:	2126.2000 mg
Sól	:	5.1502 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.9210 g
Glukoza	:	5.4129 g
Fruktoza	:	7.5337 g
Sacharoza	:	43.2980 g
Laktoza	:	4.8780 g
Skrobia	:	190.7700 g
Błonnik pokarmowy	:	26.2430 g
Udział Energii z białka	:	20.0520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.2370 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.7110 %

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
ogórek zielony	35 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) mleko, 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	:	2294.7000 kcal
Białko	:	87.2570 g
Tłuszcz	:	78.3830 g
Węglowodany przyswajalne	:	260.0900 g
Sód	:	2486.3000 mg
Sól	:	5.8557 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.5410 g
Glukoza	:	4.6457 g
Fruktoza	:	8.9819 g
Sacharoza	:	34.9590 g
Laktoza	:	11.1500 g
Skrobia	:	191.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	23.9570 g
Udział Energii z białka	:	16.6610 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.6750 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49.6630 %

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	:	2268.9000 kcal
Białko	:	103.2100 g
Tłuszcz	:	67.3200 g
Węglowodany przyswajalne	:	280.7100 g
Sód	:	2215.5000 mg
Sól	:	4.7652 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.4100 g
Glukoza	:	2.5085 g
Fruktoza	:	2.6046 g
Sacharoza	:	61.8010 g
Laktoza	:	7.6200 g
Skrobia	:	197.2500 g
Błonnik pokarmowy	:	27.9530 g
Udział Energii z białka	:	19.2770 %
Udział Energii z tłuszczów	:	28.2910 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.4310 %

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 jaja	55 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa żurek z ziemniakami (żurek, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, boczek wędzony, słonina wędzona, kiebasa wieprzowa wędzona) mleko, gluten, soja, seler	450 ml
kotlet mielony smażony (drob-wieprzowy) (mięso drobiowe 70g, mięso wieprzowe 30g, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	100 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 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 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	:	2744.0000 kcal
Białko	:	98.0840 g
Tłuszcz	:	107.9900 g
Węglowodany przyswajalne	:	311.2600 g
Sód	:	2563.4000 mg
Sól	:	6.3068 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.3210 g
Glukoza	:	7.2961 g
Fruktoza	:	6.7021 g
Sacharoza	:	47.9990 g
Laktoza	:	9.9300 g
Skrobia	:	231.7900 g
Błonnik pokarmowy	:	28.7050 g
Udział Energii z białka	:	15.0360 %
Udział Energii z tłuszczów	:	37.2490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.7150 %

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

wtorek, 11 czerwiec 2024

środa, 12 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
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa barszcz z fasolka (buraki, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana) 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) jaja, seler, gorczyca	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2274.1000 kcal
Białko	: 87.7640 g
Tłuszcz	: 64.5930 g
Węglowodany przyswajalne	: 281.6700 g
Sód	: 2134.3000 mg
Sól	: 4.8525 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.5780 g
Glukoza	: 5.2121 g
Fruktoza	: 9.4969 g
Sacharoza	: 49.9530 g
Laktoza	: 4.9000 g
Skrobia	: 202.2100 g
Błonnik pokarmowy	: 32.9520 g
Udział Energii z białka	: 17.0490 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.2330 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.7180 %

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

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	: 2144.2000 kcal
Białko	: 86.2080 g
Tłuszcz	: 71.3080 g
Węglowodany przyswajalne	: 264.3100 g
Sód	: 2586.1000 mg
Sól	: 5.5933 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.5940 g
Glukoza	: 9.0148 g
Fruktoza	: 10.3610 g
Sacharoza	: 44.1830 g
Laktoza	: 10.4300 g
Skrobia	: 175.5800 g
Błonnik pokarmowy	: 29.0710 g
Udział Energii z białka	: 16.8720 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.4000 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51.7280 %

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
jajecznicza 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
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
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	:	2166.9000 kcal
Białko	:	89.1820 g
Tłuszcz	:	84.0920 g
Węglowodany przyswajalne	:	216.8200 g
Sód	:	2142.4000 mg
Sól	:	5.2466 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.0280 g
Glukoza	:	4.1119 g
Fruktoza	:	3.9157 g
Sacharoza	:	42.7960 g
Laktoza	:	12.1400 g
Skrobia	:	147.6800 g
Błonnik pokarmowy	:	17.3280 g
Udział Energii z białka	:	18.0090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	38.2080 %
Udział Energii z węglowodanów	:	43.7830 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler