

piątek, 24 maj 2024

sobota, 25 maj 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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 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
kluski na parze z marmoladą (mąka, jaja, margaryna, drożdże, cukier, powidła) jaja, mleko, gluten	
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 jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2672.1000 kcal
Białko	: 82.3260 g
Tłuszcz	: 71.7800 g
Węglowodany przyswajalne	: 371.9400 g
Sód	: 2288.3000 mg
Sól	: 5.5922 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 34.5120 g
Glukoza	: 13.0990 g
Fruktoza	: 13.0010 g
Sacharoza	: 76.2960 g
Laktoza	: 3.3000 g
Skrobia	: 259.8400 g
Błonnik pokarmowy	: 26.8350 g
Udział Energii z białka	: 13.3700 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.2280 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.4020 %

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 żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami p/l (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) seler	450 ml
--	--------

udko gotowane

marchew oprószana (marchew, śmietana, mąka) mleko, 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
pasta bułgarska 80 (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2218.9000 kcal
Białko	: 111.2500 g
Tłuszcz	: 65.8310 g
Węglowodany przyswajalne	: 262.0900 g
Sód	: 2239.0000 mg
Sól	: 5.4875 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.6900 g
Glukoza	: 6.8933 g
Fruktoza	: 11.3050 g
Sacharoza	: 35.9750 g
Laktoza	: 13.0500 g
Skrobia	: 187.7300 g
Błonnik pokarmowy	: 28.2420 g
Udział Energii z białka	: 21.3350 %
Udział Energii z tłuszczów	: 28.4050 %
Udział Energii z węglowodanów	: 50.2600 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 26 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja) jaja, gluten	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
jajko gotowane jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły, jogurt, kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2172.8000 kcal
Białko	: 105.0900 g
Tłuszcz	: 48.0150 g
Węglowodany przyswajalne	: 297.7000 g
Sód	: 2403.8000 mg
Sól	: 5.7387 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 24.1740 g
Glukoza	: 4.3554 g
Fruktoza	: 6.2709 g
Sacharoza	: 57.0000 g
Laktoza	: 5.3400 g
Skrobia	: 212.8400 g
Błonnik pokarmowy	: 30.4890 g
Udział Energii z białka	: 20.5730 %
Udział Energii z tłuszczów	: 21.1490 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.2780 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 27 maj 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
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ryżem (koper, marchew, pietruszka, seler, ryż, śmietana, olej) 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
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe, soja, gluten)	50g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2749.2000 kcal
Białko	: 129.3300 g
Tłuszcz	: 77.7080 g
Węglowodany przyswajalne	: 431.8700 g
Sód	: 2514.1000 mg
Sól	: 5.9588 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.1860 g
Glukoza	: 8.6269 g
Fruktoza	: 12.6070 g
Sacharoza	: 64.7720 g
Laktoza	: 4.5600 g
Skrobia	: 240.4400 g
Błonnik pokarmowy	: 76.8330 g
Udział Energii z białka	: 17.5710 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.7540 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.6750 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 28 maj 2024

środa, 29 maj 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
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/3 mleko	33 gram
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
buraczki na ciepło- duszone (mąka,śmietana) mleko, gluten	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
twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	80 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2067.8000 kcal
Białko	: 89.5950 g
Tłuszcz	: 49.8480 g
Węglowodany przyswajalne	: 282.6300 g
Sód	: 2212.9000 mg
Sól	: 5.4489 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 28.5200 g
Glukoza	: 4.7524 g
Fruktoza	: 4.5968 g
Sacharoza	: 43.0260 g
Laktoza	: 13.0120 g
Skrobia	: 208.5100 g
Błonnik pokarmowy	: 26.3870 g
Udział Energii z białka	: 18.4970 %
Udział Energii z tłuszczów	: 23.1550 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.3480 %

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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kiełbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa kminkowa z lanym ciastem (kminek,marchew,pietruszka,seler,jaj,mąka,śmietana) jaja, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z młodej kapusty z koperkiem (kapusta biała,koper,olej)	
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
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

Energia	: 2255.1000 kcal
Białko	: 101.3100 g
Tłuszcz	: 71.6820 g
Węglowodany przyswajalne	: 249.3200 g
Sód	: 2324.8000 mg
Sól	: 5.5359 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32.3780 g
Glukoza	: 6.2717 g
Fruktoza	: 5.7959 g
Sacharoza	: 33.5600 g
Laktoza	: 9.7800 g
Skrobia	: 184.4500 g
Błonnik pokarmowy	: 28.5760 g
Udział Energii z białka	: 19.7900 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.5060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 48.7040 %

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

czwartek, 30 maj 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna, jaja, gluten)	150 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe, soja)	47 g
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg, mleko)	60 g
sałata lodowa z rukolą, rozponką (sałata lodowa, olej) gorczyca	50 g

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy, makaron, marchew, pietruszka, seler, śmietana, olej) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe, mleko, mąka) mleko, gluten	120 g
sur z rzepy, jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 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
pomidor	80 gram

Posiłek nocy

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

Energia	: 2224.0000 kcal
Białko	: 87.3620 g
Tłuszcz	: 57.8740 g
Węglowodany przyswajalne	: 308.0800 g
Sód	: 2282.7000 mg
Sól	: 5.4985 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.0720 g
Glukoza	: 5.1114 g
Fruktoza	: 6.4607 g
Sacharoza	: 57.2350 g
Laktoza	: 7.7400 g
Skrobia	: 218.0900 g
Błonnik pokarmowy	: 27.4010 g
Udział Energii z białka	: 16.6200 %
Udział Energii z tłuszczów	: 24.7720 %
Udział Energii z węglowodanów	: 58.6090 %

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