

piątek, 20 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z warzywami (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	60 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

Obiad

zupa krupnik z ziemniakami (kasza jęczmienna,marchew,pietruszk,seler,ziemniaki,olej słonecz.) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soule (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, olej)	120 g
brokuły z wody-gotowane (brokuł)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

piątek, 20 wrzesień 2024

sobota, 21 wrzesień 2024

Energia	:	2115.6000 kcal
Białko	:	103.3400 g
Tłuszcz	:	54.1950 g
Węglowodany przyswajalne	:	246.9100 g
Sód	:	2617.8000 mg
Sól	:	5.6997 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27.2540 g
Glukoza	:	7.7184 g
Fruktoza	:	7.7872 g
Sacharoza	:	22.2040 g
Laktoza	:	5.1000 g
Skrobia	:	197.2200 g
Błonnik pokarmowy	:	36.9990 g
Udział Energii z białka	:	21.8860 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25.8240 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.2900 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
------------------------------	------

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ryz gotowany	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z selera i jabłka (podwieczore) seler	
---------------------------------------------------	--

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
twaróg 80g (twaróg) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

sobota, 21 wrzesień 2024

Energia	:	2233.2000	kcal
Białko	:	114.1200	g
Tłuszcz	:	70.1810	g
Węglowodany przyswajalne	:	249.3900	g
Sód	:	2316.3000	mg
Sól	:	5.5452	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.9660	g
Glukoza	:	6.8217	g
Fruktoza	:	8.5852	g
Sacharoza	:	27.4580	g
Laktoza	:	13.0300	g
Skrobia	:	189.7200	g
Błonnik pokarmowy	:	33.9600	g
Udział Energii z białka	:	21.8860	%
Udział Energii z tłuszczów	:	30.2840	%
Udział Energii z węglowodanów	:	47.8300	%

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

niedziela, 22 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszkza, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
marchew z wody- gotowana (marchew)	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 22 wrzesień 2024

poniedziałek, 23 wrzesień 2024

Energia	:	2080.3000 kcal
Białko	:	115.9400 g
Tłuszcz	:	58.2290 g
Węglowodany przyswajalne	:	236.0400 g
Sód	:	2592.0000 mg
Sól	:	6.2875 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30.2770 g
Glukoza	:	8.5321 g
Fruktoza	:	13.3000 g
Sacharoza	:	10.5340 g
Laktoza	:	0.2280 g
Skrobia	:	197.3700 g
Błonnik pokarmowy	:	38.0640 g
Udział Energii z białka	:	24.0050 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.1260 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.8690 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pasta bułgarska (twaróg,jaja,koncentrat pomidorowy,szczypiorek) jaja, mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszk,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka)	100 g
sał z kap pekińskiej z olejem (kapusta pekińska, olej)	150 g
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 23 wrzesień 2024

Energia	:	2419.5000	kcal
Białko	:	135.6600	g
Tłuszcz	:	75.8920	g
Węglowodany przyswajalne	:	316.5000	g
Sód	:	2167.3000	mg
Sól	:	5.0160	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.5780	g
Glukoza	:	5.0222	g
Fruktoza	:	4.9778	g
Sacharoza	:	19.2310	g
Laktoza	:	5.1600	g
Skrobia	:	186.3100	g
Błonnik pokarmowy	:	83.9020	g
Udział Energii z białka	:	21.7780	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.4130	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8100	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

wtorek, 24 wrzesień 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

pomidor	100 gram
---------	----------

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (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

Podwieczorek

twaróg półtłusty (twaróg) mleko	60g
------------------------------------	-----

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 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

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

wtorek, 24 wrzesień 2024

środa, 25 wrzesień 2024

Energia	:	2665.0000 kcal
Białko	:	116.8200 g
Tłuszcz	:	90.5610 g
Węglowodany przyswajalne	:	290.9300 g
Sód	:	2265.4000 mg
Sól	:	5.4352 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	39.8500 g
Glukoza	:	6.8404 g
Fruktoza	:	11.5560 g
Sacharoza	:	21.8550 g
Laktoza	:	14.9600 g
Skrobia	:	229.9400 g
Błonnik pokarmowy	:	33.1310 g
Udział Energii z białka	:	19.1040 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.3210 %
Udział Energii z węglowodanów	:	47.5750 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
twaróg z pietruszka zieloną 60g (twaróg, pietruszka zielona) mleko	60 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
ćwikła z chrzanem - gotowana (buraki,chrzan) mleko, dwutlenek siarki	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jogurt naturalny (mleko) mleko	150 g
-----------------------------------	-------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	

Posiłek nocy

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

środa, 25 wrzesień 2024

Energia	:	1909.4000	kcal
Białko	:	102.1300	g
Tłuszcz	:	57.3370	g
Węglowodany przyswajalne	:	235.5100	g
Sód	:	2576.0000	mg
Sól	:	5.7170	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23.2330	g
Glukoza	:	7.1263	g
Fruktoza	:	6.2525	g
Sacharoza	:	25.2540	g
Laktoza	:	2.5440	g
Skrobia	:	180.1000	g
Błonnik pokarmowy	:	36.3630	g
Udział Energii z białka	:	21.8860	%
Udział Energii z tłuszczów	:	27.6450	%
Udział Energii z węglowodanów	:	50.4680	%

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

czwartek, 26 wrzesień 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
masło (mleko)	20 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ogórek konserwowy (ogórki,woda,ocet,cukier,sól,chrzan) gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosółowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej)	120 g
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta twarogowa z kons rybną 80g (twaróg,konserwa rybna) mleko, ryby	
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 26 wrzesień 2024

piątek, 27 wrzesień 2024

Energia	:	2217.6000 kcal
Białko	:	109.8400 g
Tłuszcz	:	73.4490 g
Węglowodany przyswajalne	:	243.4200 g
Sód	:	2594.4000 mg
Sól	:	6.2206 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	33.0370 g
Glukoza	:	12.4970 g
Fruktoza	:	13.2520 g
Sacharoza	:	34.0540 g
Laktoza	:	10.7000 g
Skrobia	:	170.9700 g
Błonnik pokarmowy	:	33.5520 g
Udział Energii z białka	:	21.1830 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	46.9460 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
------------------------------	------

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,olej)	
kalafior z wody- gotowany (kalafior)	100 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml
ziemniaki (ziemniaki)	300 g

Podwieczorek

pomidor	100 gram
---------	----------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka makaronowa-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler	60 g
liść sałaty zielonej	5 g
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g

Posiłek nocy

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

piątek, 27 wrzesień 2024

Energia	:	2165.4000	kcal
Białko	:	99.8610	g
Tłuszcz	:	66.7510	g
Węglowodany przyswajalne	:	234.0700	g
Sól	:	2450.5000	mg
Sól	:	6.0249	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.5660	g
Glukoza	:	9.2127	g
Fruktoza	:	13.6990	g
Sacharoza	:	8.3447	g
Laktoza	:	9.7900	g
Skrobia	:	187.5700	g
Błonnik pokarmowy	:	37.5600	g
Udział Energii z białka	:	20.6280	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0230	%
Udział Energii z węglowodanów	:	48.3490	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

sobota, 28 wrzesień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,żelatyna)	60 g
pasta twarogowa z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

surówka z marchwi i jabłka (pod.-cukrzy)

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 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

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

sobota, 28 wrzesień 2024

niedziela, 29 wrzesień 2024

Energia	:	2100.2000 kcal
Białko	:	93.2180 g
Tłuszcz	:	65.9830 g
Węglowodany przyswajalne	:	226.7400 g
Sód	:	2179.3000 mg
Sól	:	4.6739 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29.9740 g
Glukoza	:	5.8059 g
Fruktoza	:	7.3160 g
Sacharoza	:	10.8270 g
Laktoza	:	2.7580 g
Skrobia	:	195.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	37.7700 g
Udział Energii z białka	:	19.9000 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.6940 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48.4050 %

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

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja)	150 g
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko	60 g
ogórek zielony	35 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej)	110 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa,marchew,jabłko,olej)	110 g
fasolka szparagowa z wody- gotowana (fasolka szparagowa)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

niedziela, 29 wrzesień 2024

Energia	:	2065.1000	kcal
Białko	:	109.3600	g
Tłuszcz	:	55.9630	g
Węglowodany przyswajalne	:	247.1600	g
Sód	:	2169.3000	mg
Sól	:	5.0368	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.1090	g
Glukoza	:	7.1948	g
Fruktoza	:	12.7530	g
Sacharoza	:	23.0130	g
Laktoza	:	4.8700	g
Skrobia	:	179.8800	g
Błonnik pokarmowy	:	35.9490	g
Udział Energii z białka	:	22.6680	%
Udział Energii z tłuszczów	:	26.1000	%
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2320	%

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 30 wrzesień 2024

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
------------------------------	------

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sur z kapusty białej,ogórka i koperku (kapusta biała,koper,olej)	140 g
ćwikła - gotowana (buraki)	130 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

pomidor	100 gram
---------	----------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

poniedziałek, 30 wrzesień 2024

wtorek, 1 październik 2024

Energia	:	2138.3000 kcal
Białko	:	101.5700 g
Tłuszcz	:	76.4240 g
Węglowodany przyswajalne	:	232.6600 g
Sód	:	2242.3000 mg
Sól	:	5.3553 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.3630 g
Glukoza	:	9.1683 g
Fruktoza	:	9.2434 g
Sacharoza	:	28.0060 g
Laktoza	:	9.9200 g
Skrobia	:	173.0300 g
Błonnik pokarmowy	:	33.7400 g
Udział Energii z białka	:	20.0660 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33.9710 %
Udział Energii z węglowodanów	:	45.9630 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

jajko gotowane jaja	55 g
------------------------	------

Obiad

zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler	450 ml
hasche wieprzowe- gotowane (mięso wieprzowe,marchew,seler,pietruska) seler	130 g
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruska) seler	120 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

twaróg półtłusty (twaróg) mleko	60g
------------------------------------	-----

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sał z kap.pekińskiej,kukurydzy i jabłka (kapusta pekińska,jabłko,kukurydza,olej,musztarda) gorczyca	

Posiłek nocy

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

wtorek, 1 października 2024

Energia	:	2083.4000	kcal
Białko	:	109.2800	g
Tłuszcz	:	66.8980	g
Węglowodany przyswajalne	:	222.8100	g
Sód	:	2876.3000	mg
Sól	:	6.4364	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.6220	g
Glukoza	:	7.2245	g
Fruktoza	:	12.0910	g
Sacharoza	:	11.2510	g
Laktoza	:	10.7800	g
Skrobia	:	176.0300	g
Błonnik pokarmowy	:	37.3570	g
Udział Energii z białka	:	22.6440	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.1880	%
Udział Energii z węglowodanów	:	46.1680	%

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

środa, 2 października 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pastą twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
papryka świeża	40 gram
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

sok pomidorowy	100 g
----------------	-------

Obiad

zupa rosół z makaronem (porcja rosolowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler	450 ml
bitki drobiowe w sosie (duszone) (mięso drobiowe,mleko,mąka)	120 g
sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, śmietana) mleko	
jarzyny z wody- gotowane (marchew,seler,pietruszka) seler	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

jabłko pieczone z cynamonem

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 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

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

środa, 2 października 2024

czwartek, 3 października 2024

Energia	:	2185.9000 kcal
Białko	:	106.8200 g
Tłuszcz	:	60.8180 g
Węglowodany przyswajalne	:	262.5900 g
Sód	:	2132.1000 mg
Sól	:	4.8091 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	24.9200 g
Glukoza	:	11.0900 g
Fruktoza	:	14.7250 g
Sacharoza	:	23.5450 g
Laktoza	:	3.3000 g
Skrobia	:	177.5800 g
Błonnik pokarmowy	:	53.1870 g
Udział Energii z białka	:	21.1010 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.0300 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.8700 %

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

Śniadanie

kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten	200 ml
pieczywo graham (mąka graham,mąka pszenna,jaja,woda) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca	80 g
pomidor	60 gram
kiełbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

II Śniadanie

twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
------------------------------	------

Obiad

zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
sos pomidorowy mleko, gluten	
kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler	
brukselka z wody- gotowana (brukselka)	120 g
ziemniaki (ziemniaki)	300 g
kompot (aronia,agrest,rabarbar)	250 ml

Podwieczorek

pomidor	100 gram
---------	----------

Kolacja

herbata (herbata granulowana, woda)	250 ml
pieczywo graham (kolacja) (mąka graham, mąka pszenna,jaja) jaja, gluten	140 g
masło (mleko)	10 g
pasztet drobiowy mleko, gluten, soja	55 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g

Posiłek nocy

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

czwartek, 3 października 2024

Energia	:	2489.6000	kcal
Białko	:	110.6500	g
Tłuszcz	:	80.3900	g
Węglowodany przyswajalne	:	290.8600	g
Sód	:	2305.9000	mg
Sól	:	5.5293	g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	34.6240	g
Glukoza	:	5.9281	g
Fruktoza	:	8.0936	g
Sacharoza	:	21.4050	g
Laktoza	:	13.4150	g
Skrobia	:	235.7600	g
Błonnik pokarmowy	:	41.5330	g
Udział Energii z białka	:	19.0000	%
Udział Energii z tłuszczów	:	31.0580	%
Udział Energii z węglowodanów	:	49.9420	%

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