

piątek, 23 sierpień 2024

sobota, 24 sierpień 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
jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja	55 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny,mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata zielona z sosem ogrodowym gorczyca	
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 warzywami 80g (twaróg,mieszanka warzywna) mleko, seler	80 g
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2458,9000 kcal
Białko	: 103,3700 g
Tłuszcz	: 80,8700 g
Węglowodany przyswajalne	: 297,7700 g
Sód	: 2333,0000 mg
Sól	: 5,7841 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,3290 g
Glukoza	: 3,5902 g
Fruktoza	: 3,7829 g
Sacharoza	: 56,6360 g
Laktoza	: 7,8800 g
Skrobia	: 217,6600 g
Błonnik pokarmowy	: 25,1910 g
Udział Energii z białka	: 17,7280 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31,2060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 51,0670 %

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-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszką,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
makaron gotowany z sosem bolognese jaja, gluten	
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
sałata lodowa z warzywami (sałata lodowa,olej) gorczyca	50 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2513,8000 kcal
Białko	: 95,1600 g
Tłuszcz	: 71,3450 g
Węglowodany przyswajalne	: 322,4000 g
Sód	: 2520,2000 mg
Sól	: 6,0135 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 37,3360 g
Glukoza	: 4,7179 g
Fruktoza	: 9,3381 g
Sacharoza	: 47,3540 g
Laktoza	: 13,1200 g
Skrobia	: 239,3500 g
Błonnik pokarmowy	: 24,6800 g
Udział Energii z białka	: 16,4610 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,7690 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55,7700 %

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

niedziela, 25 sierpień 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
twaróg ze szczypiorkiem 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa,kasza manna,marchew,pietruszka,seler) gluten, seler	450 ml
bitki wieprzowe b/k w sosie - duszone (mięsowieprzowe,mąka,mleko) mleko, gluten	110 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
pomidor	80 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2193,3000 kcal
Białko	:	101,2100 g
Tłuszcz	:	58,8490 g
Węglowodany przyswajalne	:	282,5300 g
Sód	:	2286,3000 mg
Sól	:	5,4506 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23,9580 g
Glukoza	:	5,1841 g
Fruktoza	:	7,4001 g
Sacharoza	:	43,4480 g
Laktoza	:	4,9780 g
Skrobia	:	212,8200 g
Błonnik pokarmowy	:	27,8530 g
Udział Energii z białka	:	19,6090 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25,6530 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54,7380 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 26 sierpień 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 twarogowa z burakiem pieczonym (twaróg,burak,chrzan, jogurt) mleko, dwutlenek siarki	60 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
szpinak duszony (szpinak, śmietana, mąka) mleko, gluten	90 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2650,9000 kcal
Białko	:	142,4700 g
Tłuszcz	:	61,0520 g
Węglowodany przyswajalne	:	419,7600 g
Sód	:	2217,4000 mg
Sól	:	5,0812 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	27,1160 g
Glukoza	:	6,7618 g
Fruktoza	:	6,8716 g
Sacharoza	:	63,1100 g
Laktoza	:	4,9200 g
Skrobia	:	213,2700 g
Błonnik pokarmowy	:	92,1370 g
Udział Energii z białka	:	20,3650 %
Udział Energii z tłuszczów	:	19,6350 %
Udział Energii z węglowodanów	:	60,0000 %

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

wtorek, 27 sierpień 2024

środa, 28 sierpień 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja	47 g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa selerowa z ziemniakami (seler, marchew, pietruszka, ziemniaki, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
kaszotto dietetyczne z mięsa i jarzyn (kasza jęczmienna,mięso drobiowe, boczek, brokuły,marchew,seler,pietruszka) gluten, seler	
sos pomidorowy mleko, gluten, seler	
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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko	80 g

Posiłek nocy

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

Energia	: 2339,6000 kcal
Białko	: 91,2280 g
Tłuszcz	: 84,0590 g
Węglowodany przyswajalne	: 270,9600 g
Sód	: 2366,3000 mg
Sól	: 5,7859 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 31,9540 g
Glukoza	: 6,4912 g
Fruktoza	: 11,0100 g
Sacharoza	: 35,8730 g
Laktoza	: 10,7120 g
Skrobia	: 195,0600 g
Błonnik pokarmowy	: 31,4900 g
Udział Energii z białka	: 16,5470 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34,3050 %
Udział Energii z węglowodanów	: 49,1480 %

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
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten)	50g
pomidor	60 gram
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa,marchew,pietruszka,seler,ryż) seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sał.z kap.pekińs.i marchwi z olej (kapusta pekińska,marchew,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
kielbasa 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

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

Energia	: 2353,5000 kcal
Białko	: 96,9050 g
Tłuszcz	: 87,1550 g
Węglowodany przyswajalne	: 270,1200 g
Sód	: 2564,3000 mg
Sól	: 6,0853 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 32,9370 g
Glukoza	: 8,1822 g
Fruktoza	: 7,3939 g
Sacharoza	: 44,1160 g
Laktoza	: 9,7800 g
Skrobia	: 192,9700 g
Błonnik pokarmowy	: 29,2310 g
Udział Energii z białka	: 17,2090 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34,8240 %
Udział Energii z węglowodanów	: 47,9680 %

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

czwartek, 29 sierpień 2024

Śniadanie

herbata (herbata granulowana,woda)	250 ml
pieczywo pszenno żytnie (mąka pszenna,mąka żytnia, jaja) jaja, gluten	90 g
masło (mleko)	10 g
indyk w galarecie 65g (drób,Zelatyna)	60 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Obiad

zupa brokułowa z ziemniakami (brokuły,marchew,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) mleko, gluten, seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka ryżowo-warzywna(kolacja) (makaron, kukurydza,jogurt) mleko	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2258,2000 kcal
Białko	:	102,0400 g
Tłuszcz	:	49,0840 g
Węglowodany przyswajalne	:	300,7600 g
Sód	:	2203,5000 mg
Sól	:	4,8511 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	30,7890 g
Glukoza	:	2,6513 g
Fruktoza	:	2,5566 g
Sacharoza	:	63,1920 g
Laktoza	:	7,5100 g
Skrobia	:	215,4200 g
Błonnik pokarmowy	:	27,1160 g
Udział Energii z białka	:	19,8820 %
Udział Energii z tłuszczów	:	21,5180 %
Udział Energii z węglowodanów	:	58,6000 %

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