

piątek, 23 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) gluten, seler	450 ml
udko pieczone	
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
pastą 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	: 2561,9000 kcal
Białko	: 120,2800 g
Tłuszcz	: 94,2250 g
Węglowodany przyswajalne	: 277,5400 g
Sód	: 2307,9000 mg
Sól	: 5,7210 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36,6920 g
Glukoza	: 2,9923 g
Fruktoza	: 3,0475 g
Sacharoza	: 55,7990 g
Laktoza	: 7,5200 g
Skrobia	: 200,2600 g
Błonnik pokarmowy	: 23,2220 g
Udział Energii z białka	: 19,7230 %
Udział Energii z tłuszczów	: 34,7650 %
Udział Energii z węglowodanów	: 45,5120 %

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

sobota, 24 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
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) 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	: 2513,2000 kcal
Białko	: 95,2540 g
Tłuszcz	: 70,5510 g
Węglowodany przyswajalne	: 323,5900 g
Sód	: 2503,4000 mg
Sól	: 5,9708 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 36,8270 g
Glukoza	: 5,1653 g
Fruktoza	: 9,7328 g
Sacharoza	: 47,8540 g
Laktoza	: 12,9400 g
Skrobia	: 239,3800 g
Błonnik pokarmowy	: 25,1270 g
Udział Energii z białka	: 16,4920 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27,4830 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56,0250 %

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,pietruska,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	:	2194,8000 kcal
Białko	:	101,1200 g
Tłuszcz	:	58,8660 g
Węglowodany przyswajalne	:	282,7600 g
Sód	:	2270,1000 mg
Sól	:	5,4093 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	23,9630 g
Glukoza	:	5,2586 g
Fruktoza	:	7,4659 g
Sacharoza	:	43,5320 g
Laktoza	:	4,9780 g
Skrobia	:	212,8300 g
Błonnik pokarmowy	:	27,9280 g
Udział Energii z białka	:	19,5850 %
Udział Energii z tłuszczów	:	25,6520 %
Udział Energii z węglowodanów	:	54,7630 %

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,pietruska,seler,śmietana,mąka,olej) gluten, seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
sałatka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerona, 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
szynka drobiowa 30g soja	30 g
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2472,8000 kcal
Białko	:	138,4600 g
Tłuszcz	:	45,7830 g
Węglowodany przyswajalne	:	413,2800 g
Sód	:	2130,3000 mg
Sól	:	4,8627 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22,6660 g
Glukoza	:	8,8483 g
Fruktoza	:	8,1192 g
Sacharoza	:	63,4730 g
Laktoza	:	4,3800 g
Skrobia	:	203,4800 g
Błonnik pokarmowy	:	92,7490 g
Udział Energii z białka	:	21,1460 %
Udział Energii z tłuszczów	:	15,7330 %
Udział Energii z węglowodanów	:	63,1210 %

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

wtorek, 27 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) 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	
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
kiełbasa 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	:	2323,5000 kcal
Białko	:	90,5160 g
Tłuszcz	:	83,0440 g
Węglowodany przyswajalne	:	269,8500 g
Sód	:	2345,5000 mg
Sól	:	5,7331 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	31,3980 g
Glukoza	:	6,0703 g
Fruktoza	:	10,4310 g
Sacharoza	:	35,9590 g
Laktoza	:	10,5320 g
Skrobia	:	195,0400 g
Błonnik pokarmowy	:	31,3590 g
Udział Energii z białka	:	16,5410 %
Udział Energii z tłuszczów	:	34,1460 %
Udział Energii z węglowodanów	:	49,3130 %

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

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
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
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

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

Energia	:	2311,4000 kcal
Białko	:	96,8770 g
Tłuszcz	:	82,1900 g
Węglowodany przyswajalne	:	270,5700 g
Sód	:	2548,3000 mg
Sól	:	6,0446 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32,6130 g
Glukoza	:	8,3313 g
Fruktoza	:	7,5255 g
Sacharoza	:	44,2820 g
Laktoza	:	9,7800 g
Skrobia	:	192,9800 g
Błonnik pokarmowy	:	29,3800 g
Udział Energii z białka	:	17,5380 %
Udział Energii z tłuszczów	:	33,4780 %
Udział Energii z węglowodanów	:	48,9830 %

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
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
pastą twarogowa 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,pietruszka,seler,śmietana,mąka,olej) 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) jaja, mleko, gorczyca	50 g
liść sałaty zielonej	5 g

Posiłek nocy

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

Energia	:	2312,4000 kcal
Białko	:	104,3300 g
Tłuszcz	:	53,6990 g
Węglowodany przyswajalne	:	301,1100 g
Sód	:	2245,8000 mg
Sól	:	5,4124 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	29,2880 g
Glukoza	:	2,7259 g
Fruktoza	:	2,6224 g
Sacharoza	:	63,5150 g
Laktoza	:	7,3300 g
Skrobia	:	215,4300 g
Błonnik pokarmowy	:	27,2020 g
Udział Energii z białka	:	19,8250 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22,9580 %
Udział Energii z węglowodanów	:	57,2160 %

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