

piątek, 8 listopad 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 |
| kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja | 45 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa ziemniaczanka (ziemniaki,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| makaron gotowany z serem białym (makaron durum, twaróg, olej) jaja, mleko, gluten | 250 g |
| banan | 100 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 rukolą i warzywami (sałata lodowa,kukurydza, olej, musztarda, ogórek konserwowy) gorczyca | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2694.7000 kcal |
| Białko | : | 96.6180 g |
| Tłuszcz | : | 77.4910 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 352.9100 g |
| Sód | : | 2472.2000 mg |
| Sól | : | 6.0162 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 38.6750 g |
| Glukoza | : | 6.0005 g |
| Fruktoza | : | 5.4572 g |
| Sacharoza | : | 65.3400 g |
| Laktoza | : | 14.9600 g |
| Skrobia | : | 252.2200 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 24.1920 g |
| Udział Energii z białka | : | 15.4860 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 27.9470 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 56.5670 % |

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

sobota, 9 listopad 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 |
| twaróg z papryką konserwową (twaróg, papryka konserwowa) mleko | 60 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa kminkowa z ziemniakami (kminek,marchew,pietruszka,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| gulasz wieprzowy- duszony (mięso wieprzowe,mąka,śmietana) | 300 ml |
| 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 |
| rzodkiewka-surówka (rzodkiewka) | 30 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 1883.1000 kcal |
| Białko | : | 66.2560 g |
| Tłuszcz | : | 34.4500 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 275.7000 g |
| Sód | : | 2006.8000 mg |
| Sól | : | 4.7076 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 23.1640 g |
| Glukoza | : | 4.7604 g |
| Fruktoza | : | 5.0764 g |
| Sacharoza | : | 63.8540 g |
| Laktoza | : | 4.5100 g |
| Skrobia | : | 192.6000 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 25.3220 g |
| Udział Energii z białka | : | 15.7950 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 18.4790 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 65.7260 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

niedziela, 10 listopad 2024

Śniadanie

| | |
|---|--------|
| herbata (herbata granulowana, woda) | 250 ml |
| pieczywo pszenno-żytnie (niedziela) (mąka pszenna,jaja) jaja, gluten | 150 g |
| masło (mleko) | 10 g |
| pasta jajeczna (jaja, musztarda) jaja, gorczyca | 80 g |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| dżem porcjowy (truskawka) | 25 g |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Obiad

| | |
|--|--------|
| zupa rosół z makaronem (porcja rosółowa,marchew,pietruszka, seler ,makaron) jaja, gluten, seler | 450 ml |
| pierś z kurczaka w sosie curry- duszona (mięso drobiowe,mleko,mąka) mleko, 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 |
| kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew,pietruszka,seler) seler, gorczyca | 80 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Posiłek nocy

wafel zbożowy 1 szt

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2319.8000 kcal |
| Białko | : 92.9930 g |
| Tłuszcz | : 70.3260 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 295.6400 g |
| Sód | : 2479.6000 mg |
| Sól | : 5.7386 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 25.7580 g |
| Glukoza | : 6.9448 g |
| Fruktoza | : 8.6395 g |
| Sacharoza | : 49.2120 g |
| Laktoza | : 3.0680 g |
| Skrobia | : 217.0200 g |
| Błonnik pokarmowy | : 29.8980 g |
| Udział Energii z białka | : 17.0050 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 28.9350 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 54.0600 % |

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

poniedziałek, 11 listopad 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 |
| sałatka makaronowa-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza,jogurt) jaja, mleko, gluten, seler | 50 g |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszka,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej) | 100 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 |
| pieczeń wiedeńska (mięso wieprzowe,soja,gluten) | 50g |
| sał pekińska z rukolą rzodkiewką i ogór (kapusta pekińska,rzodkiewka, ogórek, rukola) gorczyca | |

Posiłek nocy

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

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Energia | : 2171.5000 kcal |
| Białko | : 91.7390 g |
| Tłuszcz | : 56.2030 g |
| Węglowodany przyswajalne | : 317.5300 g |
| Sód | : 2791.8000 mg |
| Sól | : 6.2549 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : 23.3840 g |
| Glukoza | : 3.2586 g |
| Fruktoza | : 3.3509 g |
| Sacharoza | : 60.1080 g |
| Laktoza | : 6.0700 g |
| Skrobia | : 234.1900 g |
| Błonnik pokarmowy | : 29.9910 g |
| Udział Energii z białka | : 17.1240 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : 23.6050 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : 59.2710 % |

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

wtorek, 12 listopad 2024

Śniadanie

| | |
|---|--------|
| kawa zbożowa z mlekiem (mleko,kawa zbożowa) mleko, gluten | 200 ml |
| pieczywo pszenno- żytnie z rogałem (mąka pszenna,jaja) jaja, mleko, gluten | |
| masło (mleko) | 10 g |
| jajko gotowane jaja | 55 g |
| pasta twarogowa z rzodkiewką (twaróg ,rzodkiewka) mleko | 60 g |
| marmolada 40g (truskawki) | 40 g |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew,pietruszka,seler, brokuły, brukselka,smietana,mąka) mleko, gluten, seler | 450 ml |
| pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten | 90 g |
| sos pomidorowy mleko, gluten, seler | |
| surówka z selera i jabłka (seler korzeń,jabłko) seler | |
| kasza jęczmienna gotowana (kasza jęczmienna) 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 |
| kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| sałatka z brokułów (kolacja) pacjenci (brokuły,jogurt,kukurydza kon.) mleko | 80 g |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2501.1000 kcal |
| Białko | : | 96.7370 g |
| Tłuszcz | : | 62.8320 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 352.5000 g |
| Sód | : | 2196.5000 mg |
| Sól | : | 5.4018 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 29.3950 g |
| Glukoza | : | 6.2696 g |
| Fruktoza | : | 8.3431 g |
| Sacharoza | : | 70.2630 g |
| Laktoza | : | 13.4520 g |
| Skrobia | : | 240.2900 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 31.9070 g |
| Udział Energii z białka | : | 16.3790 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 23.9370 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 59.6840 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

środa, 13 listopad 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 1/2 mleko | 50 gram |
| pomidor | 60 gram |
| mix sałat (rukola,roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa szpinakowa z lanym ciastem jaja, mleko, gluten, seler | 450 ml |
| jajka sadzone- smażone (jaja,olej) jaja | 55 g |
| 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 |
| kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane,wędzone) gluten, soja | 45 g |
| twaróg z pietruszka zieloną 80g (twaróg, pietruszka zielona) mleko | 80 g |
| mix sałat (rukola/roszponka) soja | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2216.7000 kcal |
| Białko | : | 88.8850 g |
| Tłuszcz | : | 63.5820 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 270.4700 g |
| Sód | : | 2571.5000 mg |
| Sól | : | 6.2024 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 36.3630 g |
| Glukoza | : | 8.2514 g |
| Fruktoza | : | 7.4833 g |
| Sacharoza | : | 43.6940 g |
| Laktoza | : | 13.4840 g |
| Skrobia | : | 189.9400 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 27.6070 g |
| Udział Energii z białka | : | 17.6920 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 28.4750 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 53.8340 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

czwartek, 14 listopad 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 bułgarska (twaróg, jaja, koncentrat pomidorowy, szczypiorek) jaja, mleko | 60 g |
| szynka drobiowa (mięso drobiowe) soja | 47 g |
| miód porcjowy (miód) | 1 szt |
| mix sałat (rukola, roszponka) | |

Obiad

| | |
|---|--------|
| zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler | 450 ml |
| schab gotowany (schab) | 100 g |
| brokuły z wody-gotowane (brokuł) | 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 krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja | 45 g |
| sałatka jarska (kolacja) (marchew, pietruszka, seler, cebula, olej) seler | 80 g |
| mix sałat (rukola/roshponka) soja | |

Posiłek nocy

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

| | | |
|-------------------------------|---|----------------|
| Energia | : | 2134.7000 kcal |
| Białko | : | 106.2700 g |
| Tłuszcz | : | 49.1340 g |
| Węglowodany przyswajalne | : | 282.7300 g |
| Sód | : | 2168.8000 mg |
| Sól | : | 5.1823 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone | : | 22.9850 g |
| Glukoza | : | 6.7957 g |
| Fruktoza | : | 10.9980 g |
| Sacharoza | : | 46.7160 g |
| Laktoza | : | 4.3800 g |
| Skrobia | : | 189.8200 g |
| Błonnik pokarmowy | : | 30.7730 g |
| Udział Energii z białka | : | 21.2730 % |
| Udział Energii z tłuszczów | : | 22.1300 % |
| Udział Energii z węglowodanów | : | 56.5960 % |

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler