

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,pietruska,seler,śmietana,mąka) 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	:	2688.3000 kcal
Białko	:	96.6150 g
Tłuszcz	:	76.6260 g
Węglowodany przyswajalne	:	353.1900 g
Sód	:	2470.9000 mg
Sól	:	6.0129 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	38.1470 g
Glukoza	:	6.1496 g
Fruktoza	:	5.5888 g
Sacharoza	:	65.5060 g
Laktoza	:	14.7800 g
Skrobia	:	252.2300 g
Błonnik pokarmowy	:	24.3410 g
Udział Energii z białka	:	15.5280 %
Udział Energii z tłuszczów	:	27.7090 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.7630 %

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,pietruska,seler,ziemniaki,mąka,śmietana) 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	:	1865.9000 kcal
Białko	:	65.9180 g
Tłuszcz	:	32.6680 g
Węglowodany przyswajalne	:	275.5700 g
Sód	:	1986.8000 mg
Sól	:	4.6569 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.0930 g
Glukoza	:	4.8349 g
Fruktoza	:	5.1421 g
Sacharoza	:	63.9370 g
Laktoza	:	4.1500 g
Skrobia	:	192.6000 g
Błonnik pokarmowy	:	25.3970 g
Udział Energii z białka	:	15.8840 %
Udział Energii z tłuszczów	:	17.7120 %
Udział Energii z węglowodanów	:	66.4040 %

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,pietruszk, 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,pietruszk,seler) seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

wafel zbożowy 1 szt

Energia	: 2276.3000 kcal
Białko	: 92.9070 g
Tłuszcz	: 65.3440 g
Węglowodany przyswajalne	: 295.8700 g
Sód	: 2463.4000 mg
Sól	: 5.6972 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.4300 g
Glukoza	: 7.0194 g
Fruktoza	: 8.7053 g
Sacharoza	: 49.2950 g
Laktoza	: 3.0680 g
Skrobia	: 217.0300 g
Błonnik pokarmowy	: 29.9730 g
Udział Energii z białka	: 17.3400 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.4400 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.2200 %

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, gorczyca	50 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa barszcz z ziemniakami (burak, marchew,pietruszk,seler, śmietana 12%,mąka pszenna) mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony bez sosu (schab,cebula,olej)	100 g
sałatka z kapusty białej (kapusta biała, 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
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	: 2285.5000 kcal
Białko	: 91.0500 g
Tłuszcz	: 68.7190 g
Węglowodany przyswajalne	: 317.5900 g
Sód	: 2828.2000 mg
Sól	: 6.3454 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 23.6480 g
Glukoza	: 6.1440 g
Fruktoza	: 5.7726 g
Sacharoza	: 61.0230 g
Laktoza	: 5.7100 g
Skrobia	: 227.3600 g
Błonnik pokarmowy	: 31.9420 g
Udział Energii z białka	: 16.1650 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.4510 %
Udział Energii z węglowodanów	: 56.3840 %

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,pietruska,seler, brokuły, brukselka,śmietana,mąka) seler	450 ml
pulpet drobiowo wieprzowy- gotowany (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, jaja, bułka pszenna) jaja, gluten	90 g
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	: 2345.1000 kcal
Białko	: 93.3180 g
Tłuszcz	: 54.5620 g
Węglowodany przyswajalne	: 335.8600 g
Sód	: 2178.4000 mg
Sól	: 5.3563 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 25.4420 g
Glukoza	: 5.6996 g
Fruktoza	: 7.6331 g
Sacharoza	: 70.0830 g
Laktoza	: 12.3600 g
Skrobia	: 226.4600 g
Błonnik pokarmowy	: 31.1870 g
Udział Energii z białka	: 16.9070 %
Udział Energii z tłuszczów	: 22.2420 %
Udział Energii z węglowodanów	: 60.8500 %

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, 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	: 2201.0000 kcal
Białko	: 88.7580 g
Tłuszcz	: 61.8170 g
Węglowodany przyswajalne	: 270.5600 g
Sód	: 2568.3000 mg
Sól	: 6.1944 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 35.2970 g
Glukoza	: 8.4005 g
Fruktoza	: 7.6149 g
Sacharoza	: 43.8610 g
Laktoza	: 13.1240 g
Skrobia	: 189.9500 g
Błonnik pokarmowy	: 27.7560 g
Udział Energii z białka	: 17.8080 %
Udział Energii z tłuszczów	: 27.9060 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.2850 %

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, roszonka)	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 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/roszonka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2088.3000 kcal
Białko	:	101.6500 g
Tłuszcz	:	48.4890 g
Węglowodany przyswajalne	:	279.1000 g
Sód	:	2142.7000 mg
Sól	:	5.1161 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	22.9100 g
Glukoza	:	5.4148 g
Fruktoza	:	9.7697 g
Sacharoza	:	46.2020 g
Laktoza	:	4.3800 g
Skrobia	:	189.6600 g
Błonnik pokarmowy	:	27.0120 g
Udział Energii z białka	:	20.7520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.2720 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.9770 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler