

piątek, 1 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 ryżowo-warzywna(śniadanie) (makaron, kukurydza, jogurt) mleko	50 g
ser żółty 40g (mleko) mleko	40 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa dyniowa z mrożonki z grzankami (dynia mrożona, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka, olej) mleko, gluten, seler	450 ml
ryba pieczona soute (filet rybny, mąka, olej) gluten	100 g
sos grecki gluten, seler	
sałata lodowa 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 brokułami 80g (twaróg, brokuły) mleko	80 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2406.2000 kcal
Białko	: 103.9500 g
Tłuszcz	: 70.2890 g
Węglowodany przyswajalne	: 324.7000 g
Sód	: 2756.0000 mg
Sól	: 6.4021 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 27.0740 g
Glukoza	: 6.1986 g
Fruktoza	: 6.6744 g
Sacharoza	: 57.8190 g
Laktoza	: 5.6100 g
Skrobia	: 240.3100 g
Błonnik pokarmowy	: 27.8430 g
Udział Energii z białka	: 17.7140 %
Udział Energii z tłuszczów	: 26.9520 %
Udział Energii z węglowodanów	: 55.3340 %

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

sobota, 2 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
kielbasa-szynka prasowana (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
jajko gotowane (jaja) jaja	50 g
dżem porcjowy (truskawka)	25 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa szpinakowa z ziemniakami (szpinak, marchew, pietruszka, seler, 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 koperkowy (koper, śmietana, mąka) mleko, gluten	20 g
sur z rzepy jabłka i marchwi (rzepa, marchew, jabłko, olej)	110 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
sałata lodowa z sosem ogrodowym (sałata, musztarda, olej) gorczyca	
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	: 2257.6000 kcal
Białko	: 75.8840 g
Tłuszcz	: 71.4080 g
Węglowodany przyswajalne	: 277.8200 g
Sód	: 2374.3000 mg
Sól	: 5.0544 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	: 30.5420 g
Glukoza	: 8.3459 g
Fruktoza	: 13.5780 g
Sacharoza	: 39.6890 g
Laktoza	: 10.9600 g
Skrobia	: 192.0300 g
Błonnik pokarmowy	: 29.1860 g
Udział Energii z białka	: 14.7530 %
Udział Energii z tłuszczów	: 31.2360 %
Udział Energii z węglowodanów	: 54.0120 %

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

niedziela, 3 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
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa ryżowa (porcja rosółowa, marchew, pietruszka, seler, ryż) seler	450 ml
schab gotowany (schab)	100 g
sał z kap pekińskiej mieszana z olejem (kapusta pekińska, jabłko, marchew, kukurydza, 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
rzodkiewka-surówka (rzodkiewka)	30 g
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2318.6000 kcal
Białko	:	106.5800 g
Tłuszcz	:	58.8250 g
Węglowodany przyswajalne	:	307.8700 g
Sód	:	2906.9000 mg
Sól	:	7.0534 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	32.3920 g
Glukoza	:	3.6723 g
Fruktoza	:	4.7045 g
Sacharoza	:	56.9940 g
Laktoza	:	5.8500 g
Skrobia	:	225.1500 g
Błonnik pokarmowy	:	28.7510 g
Udział Energii z białka	:	19.4920 %
Udział Energii z tłuszczów	:	24.2050 %
Udział Energii z węglowodanów	:	56.3030 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

poniedziałek, 4 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
indyk w galarecie 65g (drób, żelatyna)	60 g
pastę twarogową z chrzanem (twaróg, chrzan, śmietana) mleko, dwutlenek siarki	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, brokuły, brukselka, śmietana, mąka) mleko, gluten, seler	450 ml
pulpet (łopatka-drób)- gotowany jaja, gluten	
surówka z selera i jabłka (seler korzeń, jabłko) seler	
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
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2110.4000 kcal
Białko	:	85.2280 g
Tłuszcz	:	46.8760 g
Węglowodany przyswajalne	:	284.5700 g
Sód	:	2068.6000 mg
Sól	:	4.4860 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	28.1770 g
Glukoza	:	7.1007 g
Fruktoza	:	9.5126 g
Sacharoza	:	58.3000 g
Laktoza	:	4.9800 g
Skrobia	:	200.4900 g
Błonnik pokarmowy	:	27.6920 g
Udział Energii z białka	:	17.9330 %
Udział Energii z tłuszczów	:	22.1920 %
Udział Energii z węglowodanów	:	59.8760 %

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

wtorek, 5 listopad 2024

środa, 6 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
jajecznica ze szczypiorkiem (jaja, margaryna,szczypiorek) jaja	160 g
kielbasa żywiecka (mięso wieprzowe) gluten, soja	45 g
miód porcjowy (miód)	1 szt
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Obiad

zupa koperkowa z lanym ciastem (koper,marchew,pietruszka,seler,śmietana,mąka,jaja) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
potrawka z kurczaka- duszona (kurczak,mieszanka warzywna,cebula,śmietana,mąka) mleko, gluten, seler	
ryz gotowany	
ćwikła - gotowana (buraki)	130 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 (mięso drobiowe) soja	47 g
pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (twaróg ,rzodkiewka) mleko	80 g
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2757.6000 kcal
Białko	:	152.4100 g
Tłuszcz	:	83.1000 g
Węglowodany przyswajalne	:	372.9400 g
Sód	:	2502.3000 mg
Sól	:	5.8525 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	35.1990 g
Glukoza	:	1.5392 g
Fruktoza	:	1.4431 g
Sacharoza	:	41.2890 g
Laktoza	:	13.4780 g
Skrobia	:	198.1800 g
Błonnik pokarmowy	:	74.2910 g
Udział Energii z białka	:	21.3960 %
Udział Energii z tłuszczów	:	26.2490 %
Udział Energii z węglowodanów	:	52.3550 %

Alergeny: jaja, mleko, gluten, soja, seler

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
sałatka z selera konserwowego(pacjenci) (seler kon.,ser żółty,majonez) jaja, mleko, seler, gorczyca	
ser topiony 1/2 mleko	50 gram
mix sałat (rukola,roszponka)	

Obiad

zupa pomidorowa z makronem (przecier pomidorowy,makaron, marchew,pietruszka,seler,śmietana,olej) jaja, mleko, gluten, seler	450 ml
schab duszony w sosie (mięso wieprzowe,cebula, śmietana, olej) 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
pasztet kremowy (mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, kasza manna) mleko, gluten, soja	55 g
pomidor	80 gram
mix sałat (rukola/roszponka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2392.3000 kcal
Białko	:	98.0890 g
Tłuszcz	:	79.9450 g
Węglowodany przyswajalne	:	287.2000 g
Sód	:	2636.6000 mg
Sól	:	6.5063 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	37.0530 g
Glukoza	:	9.7682 g
Fruktoza	:	11.4230 g
Sacharoza	:	44.5890 g
Laktoza	:	10.9700 g
Skrobia	:	202.2100 g
Błonnik pokarmowy	:	28.0610 g
Udział Energii z białka	:	17.3560 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.8270 %
Udział Energii z węglowodanów	:	50.8170 %

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

czwartek, 7 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
jajka sadzone- smażone (jaja, olej) jaja	55 g
twaróg 60g (twaróg) mleko	60 g
pomidor	60 gram
mix sałat (rukola, roszponka)	

Obiad

zupa grysikowa (porcja rosolowa, kasza manna, marchew, pietruszka, seler) gluten, seler	450 ml
udziec pieczony z kurczaka (udziec z kurczaka, olej)	150 g
sałata lodowa 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
kielbasa krakowska (mięso wieprzowe-peklowane, wędzone) gluten, soja	45 g
sałatka jarska z kurkumą (kolacja) (marchew, pietruszka, seler) seler, gorczyca	80 g
mix sałat (rukola/rospanka) soja	

Posiłek nocy

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

Energia	:	2186.8000 kcal
Białko	:	89.3080 g
Tłuszcz	:	71.8540 g
Węglowodany przyswajalne	:	263.7200 g
Sód	:	2172.6000 mg
Sól	:	4.4987 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	:	25.3130 g
Glukoza	:	5.4925 g
Fruktoza	:	9.9980 g
Sacharoza	:	45.6080 g
Laktoza	:	4.1400 g
Skrobia	:	190.4400 g
Błonnik pokarmowy	:	27.1160 g
Udział Energii z białka	:	17.3520 %
Udział Energii z tłuszczów	:	31.4110 %
Udział Energii z węglowodanów	:	51.2380 %

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